گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

35

ماہنامہ عبقری ® لاہور

مئی 2009ء بمطابق جمادی الاولیٰ 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ: 20 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- اندرون لاہور کے جنات
- گرمیوں میں شادابی اور تندرستی
- جوتے سے بیماری بھی اور صحت بھی
- حسین چہرے کا حسین راز
- اولاد کی نیک نامی اور مؤثر دُعا
- رزق اور عمر میں برکت کے خواہشمند
- انار سے سو بیمار تندرست
- بہو سسرال کا دل جیت گئی
- کالا جادو کالے جنات کا سچا توڑ
- خانم بازار کی موتی طوائف
- سنگین بیماریوں میں غذائی بداعمالیاں
- پینتیس سال کے گناہوں کے بعد

عَبقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 11 جلد نمبر 3 مئی 2009ء بمطابق جمادی الاولیٰ 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مئی 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے

بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کردیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کرلیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع

☆ یکم جنوری 2009 سے حکیم صاحب سے ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لے کر آئیں (وقت لینے کے لیے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں ☆ وقت لیتے وقت یہ بات ذہن نشین کرلیں کہ آپ کی باری اگلے دن بھی آسکتی ہے ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کے لیے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کے لیے بھی ہے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.org

0322-4688313، 042-7552384

E-mail:ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز 9 ریتی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

چغل خوری کی تباہی

چغل خوری کے مفاسد بیان کرتے ہوئے امام غزالیؒ نے یہ واقعہ نقل کیا ہے کہ ایک شخص بازار میں غلام خریدنے گیا۔ ایک غلام اسے پسند آگیا بیچنے والے نے کہا کہ اس غلام میں کوئی عیب نہیں ہے، بس یہ ہے کہ اس میں چغلی کی عادت ہے۔ خریدار راضی ہوگیا اور غلام خرید کر گھر لے آیا۔ ابھی کچھ ہی دن ہوئے تھے کہ غلام کی چغل خوری کی عادت نے یہ گل کھلایا کہ اس نے اس شخص کی بیوی سے تنہائی میں جا کر کہا کہ تمہارا شوہر تمہیں پسند نہیں کرتا اور اب اس کا ارادہ باندی رکھنے کا ہے لہٰذا رات کو جب وہ سونے آئے تو استرے سے اس کے کچھ بال کاٹ کر مجھے دے دو تاکہ میں اس پر عملِ سحر کرا کر تم دونوں میں دوبارہ محبت کا انتظام کرسکوں۔ بیوی اس پر تیار ہو گئی اور اس نے استرے کا انتظام کر دیا۔ ادھر غلام نے اپنے آقا سے جا کر یوں بات بنائی کہ تمہاری بیوی نے کسی غیر مرد سے تعلقات قائم کر لئے ہیں اور اب وہ تمہیں راستہ سے ہٹا دینا چاہتی ہے۔ اس لئے ہوشیار رہنا...... رات کو جب وہ بیوی کے پاس گیا تو دیکھا کہ بیوی استرا لا رہی ہے۔ وہ سمجھ گیا کہ غلام نے جو خبر دی تھی وہ سچی تھی۔ اس لئے قبل اس کے کہ بیوی کچھ کہتی اس نے اسی استرے سے بیوی کا کام تمام کر دیا۔ جب بیوی کے گھر والوں کو اس واقعے کا علم ہوا تو انہوں نے آ کر شوہر کو قتل کر دیا۔ اس طرح اچھے خاصے خاندانوں میں خونریزی کی نوبت آگئی۔ (احیاء العلوم 90/3)

الغرض چغلی ایسی بری بیماری ہے جس سے معاشرہ فساد کی آماجگاہ بن جاتا ہے، اسی لئے حضرت حذیفہؓ بیان کرتے ہیں کہ میں نے خود رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ: ''لَا یَدْخُلُ الْجَنَّۃَ نَمَّامٌ'' (رواہ مسلم، مشکوٰۃ: ص ۴۱۱) ترجمہ: ''چغل خور آدمی جنت میں داخل نہیں ہوگا۔''

حالِ دل

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

ایڈیٹر کے قلم سے

آپ عمارت بنائیں تو کوشش ہوتی ہے کہ اینٹیں پکی اور ایک نمبر ہوں ہلکی اور کچی اینٹ عمارت کو ختم کر کے سکون کی بجائے تکلیف کا ذریعہ بنتی ہے۔ بالکل اسی طرح جو لوگ اپنی نسلوں کی اینٹوں کو رزق حرام سے کچا کرتے ہیں تو وہ اولاد جو سکون کا ذریعہ بنتی ہے وہی بے سکونی اور بے قراری کا ذریعہ بن جاتی ہے۔ بندہ کے پاس بلڈنگ ڈیپارٹمنٹ کے ایک ریٹائرڈ انسپکٹر ایک سنجیدہ اور پیچیدہ مسئلے کے لئے تشریف لائے۔ اپنے جوان بیٹے کے لئے بے حد پریشان تھے۔ رمضان المبارک کے ایام میں بیٹے نے جینا حرام کیا ہوا تھا۔ ہر برا کام، ہر بری حرکت اور بدمعاشی کا نظام اس کے اردگرد تھا۔ ان کو شک تھا کہ ہم پر کسی نے جادو کر دیا ہے۔ کئی عاملوں کے پاس گئے انہوں نے بھاری رقمیں لیں، بکرے دیئے، کئی حیلے کئے لیکن بیٹے کا جادو نہیں ٹوٹا۔ کسی کے بتانے پر بندہ کے پاس آئے چنانچہ بندہ نے اپنی ترتیب کے مطابق چیک کرنے کے بعد جو انکشاف کیا وہ بظاہر انوکھا اور عجیب وغریب لیکن حقیقت تھا۔ بندہ نے عرض کیا کہ آپ پر، گھر پر، بیٹے پر نہ کسی نے جادو کیا ہے اور نہ جادو کے کوئی اثرات ہیں۔ بلکہ آپ خود جادوگر ہیں اور آپ نے اپنے بیٹے اور گھر پر سخت جادو کیا ہوا ہے۔ میری بات سن کر وہ حیران ہوئے اور کہنے لگے میں خود پریشان ہوں، نہ دن کا سکون نہ رات کا چین۔ میں اور میری بیوی ہر پل رو رو کر گزارتے ہیں اب تو اتنے عاجز آگئے ہیں کہ کچھ لوگوں سے بات چیت چل رہی ہے کہ وہ بھاری رقم کے عوض بیٹے کو گولی مار دیں۔ روز روز کا رونا برداشت نہیں۔ ایک ہی دن رو کر اپنی پریشانی سے خلاصی حاصل کر لیں گے۔ وہ لمبا سانس لیکر اپنے آنسو صاف کرنے لگے اور بھرائی ہوئی آواز میں کہا کہ میں اتنا بے چین ہو کر اپنے بیٹے اور گھر پر کیسے جادو کر سکتا ہوں۔

میں حیرت سے اس مجبور والد کی گفتگو سن رہا تھا۔ جب ان کی بات ختم ہوئی تو میں نے عرض کیا کہ ایک سوال پوچھوں گا لیکن اس شرط پر کہ جواب درست ملے۔ کہنے لگے جو پوچھیں گے درست بتاؤں گا۔ میں نے عرض کیا کہ آپ نے اپنی نوکری کے دوران کیسے رزق سے اولاد کی پرورش کی تھی حرام سے یا حلال سے بس میرے اس فقرے کو سن کر دونوں میاں بیوی سکتے میں آگئے۔ کچھ دیر اسی کیفیت میں رہنے کے بعد کہنے لگے کہ میرا ضمیر بار بار اندر سے یہی آواز دیتا ہے جو آج میں آپ سے سن رہا ہوں اور میرا من مجھے کہتا ہے کہ جادو کسی نے نہیں کیا لیکن یہ اس حرام رزق کا جادو ہے جو میں لوگوں کو مجبور کر کے اکٹھا کرتا اور اولاد کو عیش کراتا تھا واقعی میں خود جادوگر ہوں ان کی آواز بھرا گئی، دامن آنسوؤں سے تر ہو گیا اور جسم میں کپکپاہٹ طاری ہو گئی۔ قارئین آپ کی کیا رائے ہے؟

یَا بَصِیْرُ: سات بار روزانہ بوقت عصر (یعنی ابتدائے وقت عصر، تا غروب آفتاب تک کسی بھی وقت) جو کوئی پڑھ لیا کریگا انشاء اللہ اچانک موت سے محفوظ رہیگا

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

بھیجو

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

قیامت کے دن بندہ حسرت کرے گا کہ اے کاش! میرا جسم قینچیوں سے کاٹا جاتا اور میں اس پر صبر کرتا

محبت کا دامن

میرے محترم دوستو! مسلمان دنیا میں پہنچنے والی تکالیف کا اجر جب قیامت والے دن دیکھے گا تو حسرت کرے گا کہ اے کاش! میرا جسم قینچیوں سے کاٹا جاتا یہ عجیب حسرت ہوگی۔ اب ذرا غور کریں! اس نے تلوار کی حسرت نہیں کی کیونکہ تلوار کا تو ایک گھاؤ ہوتا ہے اور اس کے بعد جان نکل جاتی ہے۔ قینچیوں سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹنے میں کیسی اذیت ہوتی ہے؟ دنیا میں کئی ظالم بادشاہ گزرے ہیں ان کی سخت ترین سزا یہ ہوتی تھی کہ وہ زندہ انسان کی کھال اتارتے تھے ذرا تصور کریں کہ جسم میں سوئی کے چبھوئے جانے سے ایک اذیت پیدا ہوتی ہے جسے جسم برداشت نہیں کرسکتا لیکن وہ زندہ کی کھال اترواتے تھے۔ ابن بطوطہ اپنے سفرنامہ میں لکھتا ہے کہ میں نے دیکھا کہ لوگوں کی عبرت کے لئے زندہ کی کھال اتاری گئی اور کھال کے اندر بھوسا بھروا کے شہر کے دروازے پہ لٹکا دیا گیا کہ جو بادشاہ کی نافرمانی کرے گا اس کا یہ انجام ہوگا۔ ظلم کی بھی ایک تاریخ گزری ہے اور مظلومیت کی بھی۔ ضمناً بات عرض کرتا ہوں کہ اکثر اہل کشف شاہی قلعوں اور ایسی جگہوں پر زیادہ نہیں جاتے اور فرماتے ہیں کہ یہاں ظلم کی داستانیں اور ظلم کے اثرات موجود ہیں۔ میں عرض یہ کر رہا تھا کہ قیامت کے دن بندہ حسرت کرے گا کہ اے کاش! میرا جسم قینچیوں سے کاٹا جاتا اور میں اس پر صبر کرتا کہ آج اتنا بڑا اجر ملتا۔ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہیں اللہ دوست بنانا چاہتا ہے اور وہ دوست بننا بھی چاہتے ہیں۔ اب یہ بات یاد رکھئے گا کہ اس دوستی کے لئے جو چیز مطلوب ہے، جو عبادت، جو اطاعت، جو اللہ کا تعلق، جو اللہ کی محبت، جو بندگی، جو راتوں کو اٹھ کے رونا، جو جسم کو دن میں گناہوں سے بچانا اور اپنے آپ کو نیکی پر لگانا غرض کہ جو چیز اللہ جل شانہ کی محبت کیلئے مطلوب ہوتی ہے وہ یہ کر نہیں پاتا تو اب اللہ جل شانہ اسے کسی تکلیف میں مبتلا کر دیتے ہیں یا کوئی پریشانی دے دیتے ہیں یا کوئی اذیت دے دیتے ہیں یا ذہنی ٹینشن میں مبتلا کر دیتے ہیں اور وہ اس پر صبر کرتا ہے اور اللہ کی محبت کا دامن نہیں چھوڑتا، اطاعت کو کم نہیں کرتا، اللہ کے تعلق کو کم نہیں کرتا اور صبر کرتا ہے۔ اب اس صبر پر اللہ جل شانہ، اس کے درجات کو بلند کرنا شروع کر دیتے ہیں یا پھر ایک اور چیز ہوتی ہے کہ اس کو عبادت کے اوپر جو تکلیف ہوتی ہے، سخت سردی کا وضو، سخت گرمی اور دھوپ کے اندر کوئی عبادت اور سخت گرمی کا روزہ اور اس کی پیاس، سخت حاجت کے وقت کسی ضرورت مند کی ضرورت پوری کرنا جبکہ اپنی سخت ترین حاجت کو پس پشت ڈال دینا۔ عبادت کے اوپر جو مشقت آتی ہے جیسے رات کی تنہائیوں میں اٹھنا جبکہ نیند کا غلبہ ہو اور طبیعت نہ چاہ رہی ہو۔ ویسے بھی رات جب ڈھل جاتی ہے تو اکثر جسم ایسے ہوتے ہیں جن کو نیند سکون کی آتی ہے اس وقت اللہ جل شانہ، کا امر ہے جو کہ سرور کونین ﷺ کو فرمایا یَـٰٓأَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ قُمِ الَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا

اللہ جل شانہ، اس کی اس تکلیف پہ اسے اجر دیتے ہیں اور بہت بڑا اجر دیتے ہیں۔ صبر کرنے پر بہت بڑا اجر ہے۔ اطاعت پر صبر کرنا، معصیت پر صبر کرنا، گناہوں کا جذبہ ہے، گناہوں کا خیال ہے، گناہوں کا گمان ہے، گناہوں کا تصور ہے، گناہ کا وجود ہے، گناہ کا سامان ہے، گناہ سامنے موجود ہے، جسم میں طاقت اور قوت ہے، ماحول بھی ہے، استطاعت بھی ہے، استعداد بھی ہے اور یہ ساری چیزیں موجود ہیں پھر اللہ سے ڈر کے کہے کہ فَأَيْنَ اللّٰهُ اللہ کہاں جائے گا؟ وہ دیکھ رہا ہے۔ اس معصیت پر اس نے جو صبر کیا قیامت کے دن اس پر جو ملے گا تو یہ حسرت کرے گا کہ کاش! میرا جسم قینچیوں سے کاٹا جاتا۔ اس صبر پر مجھے اتنی سی تکلیف ہوئی تھی اور آج اس صبر سے مجھے اتنا زیادہ مل رہا ہے۔

دو کیفیات

اس لئے میرے محترم دوستو! مومن دو کیفیتوں کے ساتھ جیتا ہے۔ ایک امید کی کیفیت کے ساتھ اور ایک خوف کی کیفیت کے ساتھ اور یاد رکھئے گا سارے عالم کے لئے امید ہو اور اپنی ذات کے لئے خوف ہو کہ سارا عالم بخشا جائے گا۔ کیا معلوم اللہ پاک کس کو کیسے بخش دے اور کیا پتہ کریم کس کی کس پل مغفرت کر دے اور خوف ہمیشہ اپنی ذات کے بارے میں ہو۔

میں چند دوستوں سے ایک بات عرض کر رہا تھا کہ اگر دن بدن صفات اور اعمال کے اعتبار سے آپ کی ترقی ہو رہی ہو تب تو میرا اور آپ کا تعلق نفع دے گا اور اگر ترقی نہیں ہو رہی تو پھر یہ بیٹھنا، یہ آنا جانا نفع کا ذریعہ نہیں بن رہا۔ پھر پتہ کیا ہوتا ہے؟ کہتا ہے اتنے سال سے جا رہا ہوں اب تک کیا ملا ہے۔ ایک شخص نے عجیب بات کہی۔ اس نے کہا یا تو دینے والے میں کمی ہے یا لینے والے میں کمی ہے۔ کہیں تو کمی ہے جو کمی رہ گئی ہے۔ یاد رکھیں کہ اعمال اور صفات کے اعتبار سے ہم دن بدن ترقی کرتے جا رہے ہوں۔ پھر اپنی ایک پرانی بات دہراتا ہوں چوک میں ایک پولیس والا کھڑا تھا اور ساری ٹریفک کو اس نے روکا ہوا تھا اور ڈنکے کی چوٹ پر روکا ہوا تھا۔ لائن لگی ہوئی ہے اور کوئی ہل ہی نہیں سکتا۔ سب رکے ہوئے ہیں اور اس کا منہ دیکھ رہے ہیں۔ تھوڑی دیر گزرتی ہے اور وہ اشارہ کرتا ہے اور ٹریفک چل پڑتی ہے۔ میں نے کہا یہ ہے وردی کا کمال اور یہی شخص اگر بغیر وردی کے کھڑا ہو جائے تو کوئی اس کی نہیں مانے گا۔ مسلمان جب اپنی وردی میں تھا تو سارا عالم مانتا تھا اور اسی (مسلمان) ہی کی مانی جاتی تھی۔ (جاری ہے)

قبض کی وجہ: قبض کی وجہ سے بھوک جاتی رہتی ہے اس کی وجہ ہماری غذاؤں میں پھوک دار اور ریشے والی غذاؤں کی کمی ہے۔

گرمیوں میں شادابی اور تندرستی

غذا کے دوران یا بعد میں جو پانی آپ نے پینا ہے وہ غذا سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے تازہ پانی پی لیں تا کہ غذا کے ساتھ پانی پینے کی حاجت نہ رہے البتہ کھانے کے درمیان آدھ پون گلاس تازہ پانی پینے میں مضائقہ نہیں۔ (حکیم ضیاء الرحمان)

موسم گرما جو احتیاط اور تقاضے چاہتا ہے اگر ہم ان کو صحیح طور پر اپنالیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم پر مسلط گرمی کے اثرات یقیناً کم ہو جائیں۔ آج کے دور میں ہم نے جسم کی قوت مدافعت کو اس قدر کمزور کر دیا ہے کہ جسم کی ساخت اور روح کمزور ہو کر رہ گئے ہیں۔ سردیوں میں اس لئے ورزش نہیں کرتے کہ سردی ہے اور گرمیوں میں اس لئے ورزش نہیں کرتے کہ گرمی ہے۔ ہمارا نفس شتر مرغ ہے اسکو کہو وزن اٹھا تو کہے گا کہ میں تو مرغ (پرندہ) ہوں، کہو پھر مرغ کی طرح اڑ کر دکھا تو کہے گا کہ میں تو اونٹ ہوں۔ بزرگ کامل نے کہا کہ جبراً اس پر بوجھ ڈالو، اس کے عذر کی پرواہ مت کرو۔ یہاں وہی باتیں کہی گئی ہیں جو آپ جانتے ہیں انکا اعادہ کر لیجئے۔

ناشتہ: مسنون غذائیں کھائیں۔ گندم یا جو کا دلیہ بہترین مقوی و معتدل صحت بخش ناشتہ ہے۔ دودھ دہی کی لسی دھوپ کی تمازت سے بچاتی ہے۔ چائے، ڈبل روٹی کا ناشتہ معدے میں تیزابیت اور دل کی دھڑکن تیز کرتا اور ناقص غذائیت کا حامل ہے۔

دوپہر کا کھانا: ہر موسم کی سبزیاں اور پھل قدرت کی سخاوت و عطا اور موسم کی صحیح غذا ہیں۔ فرمان رسول ﷺ ہے کدو، ٹینڈے، کلفے کا ساگ، ترئی، پالک اور لعابدار سبزیاں یعنی اروی، بھنڈی، بہترین سبزیاں ہیں۔ کدو اور دہی کا رائتہ، بینگن اور دہی کا بھرتہ ٹھنڈے سالن ہیں۔ سلاد کے لئے کھیرے، ککڑی، ٹماٹر، ہرا دھنیا، پودینہ، لیموں، سرکہ بہترین چیزیں ہیں۔ گندم میں جو ڈالنا مسنون ہے۔ جو سے تیار کی ہوئی غذا معدہ، جگر، آنتوں، دل، دماغ اور اعصاب کو پرسکون رکھتی ہے۔ موٹاپا نہیں ہونے دیتی۔ بلڈ پریشر، امراض قلب، دائمی قبض کے لئے بہترین غذا ہے۔

مشروبات: ولایتی مشروبات ہمارے علاقائی موسمی تقاضوں کو پورا نہیں کرتے ان کی بنسبت دیسی مشرقی مشروبات زیادہ بامقصد ہیں۔ لیموں کی سکنجبین، آلو بخارے کا شربت، بے دانے کا شربت، فالسے کا شربت، ستو اور شکر یا گڑ کا شربت، چھاچھ، دہی کی لسی صحیح معنوں میں گرمی کا مقابلہ کرتے اور قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ آلو بخارا قدرت کی بیش قیمت نعمت ہے۔ یہ واحد ترش پھل ہے جو نزلہ، زکام میں مضر نہیں۔ گرمی کیلئے بے دانہ 4 گرام، گل نیلوفر 5 گرام، عناب 7 دانہ، چھوٹی الائچی 2 دانہ رات کو بھگو دیں۔ صبح مل چھان کر پئیں۔ تربوز اور خربوزہ، گرمی تیزابیت اور خون کو صاف کرنیوالی نہایت مفید نعمت ہیں۔

مرچ، مصالحے اور ان کا استعمال: سردیوں میں تو خیر! لیکن گرمیوں میں گرم مصالحے اور تیز مرچ ہرگز مناسب نہیں۔ یہ معدہ اور آنتوں میں ورم وزخم کا باعث بنتے ہیں۔ اس سے پیاس اور گرمی کا احساس زیادہ ہو جاتا ہے۔

گرمیوں میں ٹھنڈے مصالحے: یعنی سبز اور سوکھا دھنیا، سفید زیرہ، سوکھے آلو بخارے، ہلدی مفید ہوتے ہیں جو کہ پیٹ کے اندر زخم اور ورم کے لئے مفید ہیں۔ آج کل زخم اور ورم معدہ جوڑوں کے درد میں تیزی سے اضافے کا سبب کڑاہی گوشت، برف اور فریج کا بے جا استعمال، ایئر کولر، ایئر کنڈیشن، مالش، ورزش سے جی چرانا ہیں۔ آرام طلب دوستوں کے معدے بھی آرام طلب، گیس، ریح اور سستی کی دوائیوں کے جرمانے بھرواتے رہتے ہیں۔

ہاضم رطوبت کو کمزور نہ کریں: ہاضم رطوبات معدہ (گیسٹرک انزائمز، گیسٹرک ایسڈ) جو غذا کو ہضم کرتی ہیں ان کو ٹھنڈا اور پتلا نہ کریں ٹھنڈا اور پتلا کرنا ایسے ہوتا ہے کہ غذا کے دوران برف یا فریج کا پانی پینا رطوبت معدہ کو پتلا کرتا ہے اس سے غذا معدے میں زیادہ دیر رکنے سے ترش ہو کر بجائے عمدہ خون کے ریح، تیزابیت، (ایسیڈیٹی) زخم معدہ، پتھری اور بدہضمی پیدا کرتی ہے۔

پانی علیحدہ اور غذا علیحدہ ہضم کریں: غذا کے دوران یا بعد میں جو پانی آپ نے پینا ہے وہ غذا سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے تازہ پانی پی لیں تا کہ غذا کے ساتھ پانی پینے کی حاجت نہ رہے البتہ کھانے کے درمیان آدھ پون گلاس تازہ پانی پینے میں مضائقہ نہیں۔

نوٹ: جم جانے والی چکنائیاں خصوصاً بناسپتی گھی اور چینی وغیرہ کیمیکل غذائیں ہیں، ان سے بچیں۔ اس گھی کی بجائے ایک کلو سرسوں کے تیل یا کوکنگ آئل میں پاؤ دیسی ملا لیں خوشبو، ذائقے اور طاقت کے لحاظ سے دیسی گھی کے ہم پلہ ہے۔ کیمیکل کے بغیر صاف کیا ہوا گڑ یا شکر استعمال فرمائیں۔

امید ہی زندگی

خزاں کا موسم بظاہر پت جھڑ کا موسم دکھائی دیتا ہے مگر مستقبل کی نظر سے دیکھئے تو وہ بہار کے سرسبز وشاداب موسم کی خبر دینے لگے گا

مولانا وحید الدین خان

قرآن میں بعض انسانی مشکلات کا ذکر کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ اس طرح کی ناموافق صورت پیش آئے تو صبر اور توکل کا انداز اختیار کرو۔ اللہ تمہارا نگہبان ہے، وہ تمہارے لئے مشکل کے بعد آسانی پیدا کر دے گا (سَیَجْعَلُ اللّٰہُ بَعْدَ عُسْرٍ یُّسْرًا) (سورۃ الطلاق) جس طرح ہماری زمین مسلسل گردش کر رہی ہے، اسی طرح انسان کے حالات بھی برابر بدلتے رہتے ہیں۔ انسان کو چاہئے کہ وہ کسی بھی حال میں مایوس نہ ہو، وہ ہمیشہ ناامیدی پر امید کے پہلو کو غالب رکھے۔ حال کی بنیاد پر وہ کبھی مستقبل کے بارے میں اپنے یقین کو نہ کھوئے۔

رات کے آنے کو اگر "آج" کے لحاظ سے دیکھا جائے تو وہ اندھیرے کا آنا معلوم ہوگا۔ مگر "کل" کے لحاظ سے دیکھئے تو وہ روشن صبح کے آنے کی تمہید بن جاتا ہے۔ خزاں کا موسم بظاہر پت جھڑ کا موسم دکھائی دیتا ہے مگر مستقبل کی نظر سے دیکھئے تو وہ بہار کے سرسبز وشاداب موسم کی خبر دینے لگے گا۔ یہ قدرت کا اٹل قانون ہے یہ قانون عام مادی دنیا کے لئے بھی ہے اور اسی طرح انسانوں کی زندہ دنیا کے لئے بھی اس میں کبھی کوئی تبدیلی ہونے والی نہیں۔ جب یہاں ہر تاریکی آخر کار روشنی بننے والی ہے تو وقتی حالات سے گھبرانے کی کیا ضرورت۔ آدمی اگر یہاں کسی مشکل میں پھنس جائے تو اس کو چاہئے کہ وہ صبر اور حکمت کے ساتھ اس سے نکلنے کی جدوجہد کرے، اگر بالفرض اس کے پاس جدوجہد کرنے کی طاقت نہ ہو تب بھی اس کو چاہئے کہ وہ خدا پر بھروسہ کرتے ہوئے آنے والے کل کا انتظار کرے۔

اس دنیا میں جس طرح محنت ایک عمل ہے، اسی طرح انتظار بھی ایک عمل ہے۔ جو شخص عمل کا ثبوت نہ دے سکے، اس کو چاہئے کہ وہ انتظار کا ثبوت دے۔ اگر اس نے سچا انتظار کیا تو عین ممکن ہے کہ وہ انتظار کے ذریعہ بھی اسی چیز کو پالے جس کو دوسرے لوگ محنت کے راستے سے تلاش کرنے میں لگے ہوئے ہیں۔ قدرت کا نظام خود اپنے آخری فیصلہ کو ظہور میں لانے کے لئے سرگرم ہے، بشرطیکہ آدمی مقررہ وقت تک اس کا انتظار کر سکے۔

خانم بازار کی موتی طوائف

عبدالسلام، دہلی

فطری جمال، جسمانی تناسب اور ذہنی صلاحیتوں کے اعتبار سے اللہ نے انسان کو تخلیق کے بہترین سانچے میں ڈھالا ہے، پھر اس کے جسمانی اور روحانی انحطاط کا تذکرہ ہے کہ جب وہ اس عظیم بلندی سے گرتا ہے، تو انتہائی پستیوں میں پہنچ جاتا ہے۔

عشاء کی نماز ہو چکی ہے۔ نمازی جامع مسجد شاہجہانی کے مختلف دروازوں سے نکل کر گھروں کو جا رہے ہیں۔ ایک دبلا پتلا میانہ قامت شخص قلعے کی جانب والے دروازے سے نکلتا ہے اور خانم بازار کی طرف چل دیتا ہے۔ وضع قطع میں عام سا آدمی لگتا ہے، مگر عام آدمی ہے نہیں۔ یہ وہ شخص ہے جس کا نام لال قلعے سے لیکر جھونپڑیوں تک ہر زباں پر ہے۔ گھر گھر اس کا چرچا ہے کہیں بھلائی سے کہیں برائی سے اور جیسا کہ اس دنیائے فانی کی ریت رہی ہے کہ بھلے لوگوں کو برائی سے یاد کرنے والے ہمیشہ زیادہ ہوتے ہیں، اس لئے کہ وہ انہیں ان کی غلطیوں پر ٹوکتے ہیں، انہیں نیکی اور بھلائی کی ترغیب دیتے اور حق پرستی اور اچھی باتوں کی تلقین کرتے ہیں، پھر ان لوگوں کے نزدیک حق کی تلقین اور باطل کی تردید سے بڑھ کر جرم اور کیا ہو سکتا ہے؟

یہی حال اس شخص کا ہے۔ یہ لوگوں کو قرآن وسنت کی طرف بلاتا اور بدعت وضلالت کی تردید کرتا ہے۔ مسلمان جن غیر اسلامی رسومات میں جکڑے ہوئے ہیں اور جن کے بوجھ تلے ان کی کمر جھکی جا رہی ہے، ان کے خلاف آواز بلند کرتا ہے۔ انہیں کہتا ہے: اے اللہ کے بندو! جو بوجھ اللہ اور اس کے رسولؐ نے تم پر نہیں ڈالا، اسے کیوں اٹھا رکھا ہے؟ وہ بوجھ جس نے تمہاری معاشرتی زندگی دوبھر کر دی ہے۔ یہ شخص ہر اس جگہ پہنچا ہے جہاں ابوالحسن علی ندوی رحمۃ اللہ علیہ کے الفاظ میں: ''آج تک سورج نہیں پہنچا تھا، جہاں جاہلیت کی رات تھی اور جہاں حق کی آواز نہ سنی گئی تھی'' جہاں بھی جاتا ہے حق کھول کر بیان کرتا ہے کسی قسم کی لاگ لپیٹ نہیں رکھتا، باطل کو باطل اور غیر اسلام کو غیر اسلام کہنے میں ذرا خوف نہیں کھاتا۔ اثر یہ ہوا کہ وہ لوگ اس کے دشمن ہو گئے ہیں جنہوں نے عام مسلمانوں کو مشرکانہ عقائد، گوناگوں بدعتوں اور رسم ورواج کے جال میں پھنسا کر اپنی دکانیں چمکا رکھی ہیں۔ اسے سربازار گالیاں دی جاتی ہیں۔ دہلی کے شہدے اور غنڈے اس کے پیچھے لگے ہوئے ہیں اور ہر وقت جان کا خطرہ رہتا ہے۔ دوست احباب اور خیر خواہ اس سے لوگوں کے اس ردعمل پر اظہار افسوس کرتے ہیں، تو کہتا ہے: ''بھائی یہ لوگوں کا قصور نہیں، ہمارے علماء کا قصور ہے۔ انہوں نے یہ باتیں ان کے سامنے کبھی واشگاف بیان نہیں کیں اور اب میری زبان سے سنتے ہیں تو انہیں وحشت ہوتی ہے۔''

یہ شخص کون ہے؟ شاہ محمد اسماعیل۔ اس خانوادے کے مایہ ناز رکن جس کے فیض سے برصغیر کا شاید ہی کوئی دینی حلقہ ایسا ہو جو محروم رہا ہو اور جس کا سلسلہ تلمذ اس نامور خانوادے تک نہ پہنچا ہو۔ شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ کے پوتے شاہ عبدالغنی رحمۃ اللہ علیہ کے صاحبزادے اور شاہ عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ، شاہ عبدالقادر رحمۃ اللہ علیہ اور شاہ رفیع الدین رحمۃ اللہ علیہ کے بھتیجے۔ چونکہ ایک دنیا ان کی دشمن ہو چکی ہے، دہلی کے بدمعاش اور شہدے ان کے قتل کے درپے ہیں، اس لئے ان کے خاندان والے ان کی بہت حفاظت کرتے ہیں جہاں جاتے ہیں کوئی نہ کوئی ان کے پیچھے ہوتا ہے۔

شاہ اسماعیل جامع مسجد شاہجہانی کی سیڑھیوں پر پہنچتے ہیں تو پیچھے سے ایک سایہ لپک کر انہیں جا لیتا ہے۔ شاہ صاحب مڑ کر دیکھتے ہیں۔ یہ مولانا محمد یعقوب ہیں۔ (شاہ عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ کے نواسے) وہ پوچھتے ہیں ''اسماعیل کہاں جاتے ہو؟ اس وقت تمہیں تنہا نہ جانے دونگا، جہاں جاؤ گے تمہارے ساتھ جاؤنگا'' شاہ صاحب کہتے ہیں میں ایک خاص کام سے جا رہا ہوں، مجھے جانے دو اور میرے ساتھ نہ آؤ، مولانا یعقوب اصرار کرتے ہیں، مگر شاہ صاحب نہیں مانتے اور تنہا چل دیتے ہیں مولانا یعقوب بھی ذرا فاصلے سے ان کے پیچھے پیچھے ہو لیتے ہیں۔

شاہ صاحب خانم بازار پہنچتے ہیں اور موتی نامی ایک مشہور طوائف کے مکان کے سامنے جا رکتے ہیں پھر آواز دیتے ہیں تھوڑی دیر میں ایک لڑکی اندر سے نکلتی ہے۔ پوچھتی ہے تم کون ہو اور کیا چاہتے ؟'' وہ کہتے ہیں: ''فقیر ہوں۔ لڑکی اندر جاتی ہے اور جا کر کہتی ہے کہ ایک فقیر کھڑا ہے۔ طوائف کچھ پیسے دیتی ہے کہ جا کر دے دے۔ لڑکی پیسے لا کر دیتی ہے کہ لو میاں یہ پیسے!'' شاہ صاحب کہتے ہیں: ''میں ایک صدا کہا کرتا ہوں اور بغیر صدا کہے کچھ نہیں لیتا اپنی بی بی سے کہو میری صدا سن لیں۔'' وہ جا کر ''فقیر'' کا پیغام دیتی ہے۔ طوائف کہتی ہے: اچھا بلا لے'' وہ انہیں بلا کر لے جاتی ہے۔ شاہ صاحب صحن میں رومال بچھا کر بیٹھ جاتے ہیں اور سورہ وَالتِّينِ...... ثُمَّ رَدَدْنَٰهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ تک تلاوت فرماتے ہیں اتنے میں مولانا محمد یعقوب بھی آ کر شاہ صاحب کے پیچھے کھڑے ہو جاتے ہیں۔

رات کا سماں، شاہ صاحب کی دل میں اترتی ہوئی پرتاثیر زبان اور پھر آیات الٰہی اس ماحول کے عین مطابق جس میں شاہ صاحب حق کی دعوت پہنچانے آئے ہیں۔ ان آیات میں ذکر ہے کہ فطری جمال، جسمانی تناسب اور ذہنی صلاحیتوں کے اعتبار سے اللہ نے انسان کو تخلیق کے بہترین سانچے میں ڈھالا ہے، پھر اس کے جسمانی اور روحانی انحطاط کا تذکرہ ہے کہ جب وہ اس عظیم بلندی سے گرتا ہے، تو انتہائی پستیوں میں پہنچ جاتا ہے۔ ایسی پستیاں جن کے بعد کسی اور پستی کا تصور نہیں کیا جا سکتا شاہ صاحب کی آواز آہستہ آہستہ بلند ہوتی جاتی ہے۔ موتی کے گھر کی ساری طوائفیں اور اردگرد کے دوسرے لوگ جمع ہو چکے ہیں اور دم بخود سن رہے ہیں۔ شاہ صاحب انسان کی پیدائش اور اس کے اخلاقی عروج وزوال کا ذکر اس قدر بلیغ اور مؤثر انداز میں کرتے ہیں کہ جنت اور دوزخ کا نقشہ سننے والوں کی آنکھوں میں کھینچ جاتا ہے۔ دلوں کے پردے چاک ہو جاتے ہیں اور یہ اثر ہوتا ہے کہ سب چیخ چیخ کر رونے لگتے ہیں اور کہرام مچ جاتا ہے۔ عالم وارفتگی میں وہ اپنے ڈھول، ستار اور دوسرے آلات موسیقی توڑ دیتے ہیں۔ موتی اور اس کے ساتھ کئی اور طوائفیں اور ان کے مرد گناہ کی زندگی سے تائب ہو جاتے ہیں۔ رات بھیگ چکی ہے، چودھویں رات کا چاند سر پر کھڑا مسکرا رہا ہے اس کی نورانی کرنیں صحن میں چاندی بکھیر رہی ہیں۔ موتی کے گھر پر یہ چاندی پہلے بھی بکھرتی ہوگی مگر آج دلوں میں پھیلنے (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

چنبل

یہ ٹوٹکا ایک سائل کا دیا ہوا ہے۔ جب کیکر خشک ہو جاتا ہے تب اس پر پیلے رنگ کی ایک بوٹی ہوتی ہے جسے لوت یا آکاش بیل کہتے ہیں۔ آکاش بیل کوٹ کر پانی نکالیں۔ آکاش بیل کا پانی اور بھینس کے تازہ گوبر کا پانی برابر لے لیں۔ 20 گرام گندھک کو کوٹ کر ان تین چیزوں کو آگ پر چڑھا دیں۔ اگر پانی ایک ایک پاؤ ہو تو گندھک 20 گرام ہو اور اس میں سرسوں کا تیل 1/2 پاؤ ملا دیں۔ اس میں چمچ چلاتے رہیں۔ یہ ایک محلول بن جائے گی۔ رات کو ہاتھوں یعنی جہاں زخم ہیں وہاں لگائیں انشاء اللہ! ٹھیک ہو جائے گا یہ آزمایا ہوا ہے۔ (انتخاب: محمد عمران)

نعمتوں کا حصول: یَارَحْمٰنُ دنیاوی نعمتوں اور حق تعالیٰ کی طلب رحمت کیلئے مہینہ کی پہلی جمعرات سے 299 مرتبہ روزانہ پڑھیں

جمادی الاولیٰ کی برکات اور عبادات

جو کوئی اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس کو بے شمار ثواب سے نوازے گا اور اس کو گناہوں کی معافی عطا فرمائے گا۔

اسلامی سال کے پانچویں مہینہ کا نام جمادی الاولیٰ ہے۔ عرب میں یہ مہینہ ان دنوں میں آتا تھا کہ جن دنوں موسم سرما کی شدت کی وجہ سے پانی جمنے کا آغاز ہوتا تھا۔ چونکہ جمادی کے معنی ہیں کسی چیز کا جم جانا۔ اسی لئے اس ماہ کو جمادی الاولیٰ کہا جانے لگا۔ اعمال کے حوالے سے اس ماہ میں نوافل پڑھنا اور دیگر عبادات کرنا بہت سی فیوض و برکات کے حصول کا باعث ہے۔

پہلی شب: جو کوئی اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس کو بے شمار ثواب سے نوازے گا اور اس کو گناہوں کی معافی عطا فرمائے گا۔

دو نفل:۔ جمادی الاولیٰ کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھنی چاہئے کہ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ الجمعۃ پڑھے جبکہ دوسری رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ المزمل پڑھے۔

چار نوافل:۔ اس ماہ کی یکم تاریخ کو نماز ظہر کے بعد چار رکعت اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ الفاتحہ کے بعد سات مرتبہ سورۃ النصر پڑھے۔

تیسری شب:۔ جمادی الاولیٰ کے مہینہ کی تیسری شب کو نماز عشاء کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کے ساتھ اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورہ القدر پڑھے اور سلام پھیرتے ہی یعنی تمام نوافل کی ادائیگی کے بعد باوضو حالت میں ہی قبلہ رخ بیٹھ کر فجر کی اذان تک یہ کلمات بکثرت پڑھتا رہے۔

یَاعَظِیْمُ تَعَظَّمْتَ بِالْعَظَمَةِ وَالْعَظْمَةُ فِیْ عَظْمَةِ عَظْمَتِكَ یَاعَظِیْمُ

انشاء اللہ تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا اور جو بھی نیک حاجت ہوگی پروردگار عالم وہ ضرور پوری فرمائے گا۔

نفلی روزے:۔ اس ماہ کی تیرہ، چودہ اور پندرہ تاریخ کو نفلی روزے رکھنے کی بہت زیادہ فضیلت ہے۔

اکیسویں شب:۔ اس مہینہ کی اکیسویں شب کو نماز عشاء کے بعد چھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ نوافل کی ادائیگی کے بعد ایک سو مرتبہ درود پاک پڑھے۔

ستائیسویں شب: اس شب کو نماز عشاء کے بعد آٹھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ والضحیٰ پڑھے۔ اس کے بعد بکثرت **سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ** کا ورد کرتا ہوا باوضو حالت میں سو جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت سی برکات حاصل ہوں گی۔

عظمت والی دعا: ابن عباسؓ نے کہا ہے کہ حضرت ابراہیمؑ حضرت ذوالقرنینؑ سے ملے اور اس سے پوچھا کہ سارے زمانہ کو تو نے کس طرح سے دیکھا اور شرق سے لیکر غرب تک کا کیسے مالک ہوگیا انہوں نے جواب دیا **قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ** سے اور ان چند کلمات سے کہ جو انہیں پڑھے گا اللہ پاک اس کیلئے دس لاکھ نیکیاں لکھے گا اور اس کے دس لاکھ گناہ بخش دیگا اور اس کے دس لاکھ درجے بلند کرے گا۔ حضرت ابراہیمؑ نے فرمایا مجھے بتلاؤ وہ کیا ہیں انہوں نے چند کلمات بتلائے۔

سُبْحَانَ مَنْ هُوَ بَاقٍ لَا یَفْنٰی سُبْحٰنَ مَنْ هُوَ عَالِمٌ لَایَنْسٰی سُبْحَانَ مَنْ هُوَ قَیُّومٌ لَایَنَامُ سُبْحَانَ مَنْ هُوَدَائِمٌ لَا یَسْهُوْ سُبْحَانَ مَنْ هُوَ وَاسِعٌ لَایَتَكَلَّفُ سُبْحَانَ مَنْ هُوَ قَائِمٌ لَایَلْهُوْ سُبْحٰنَ مِنْ هُوَ عَزِیْزٌ لَایُظْلَمُ۔ (ترجمہ: وہ ذات پاک ہے کہ جس کو بقا ہے اور فنا نہیں۔ وہ ذات پاک ہے جس کو علم ہے اور ذرا نسیان نہیں۔ وہ ذات پاک ہے جس سے ہر شے برقرار ہے اور جس کو کبھی خواب نہیں آتا۔ وہ ذات پاک ہے جس کو دوام ہے اور اسے کچھ سہو نہیں ہوتا۔ وہ ذات پاک ہے جو وسعت والی ہے اور جسے کچھ تکلف نہیں ہوتا۔ وہ ذات پاک ہے جو ہمیشہ قائم ہے اور جسے غفلت نہیں ہوتی۔ وہ ذات پاک ہے جو صاحب عزت ہے اور اس پر کوئی ظلم نہیں کرسکتا)

توجہ فرمائیں

منگل کے درس میں خواتین و حضرات شرکت کر سکتے ہیں لیکن جمعرات کے ذکر میں مغرب کے بعد صرف مرد حضرات کو شمولیت کی اجازت ہے۔ علاوہ ازیں خواتین و مرد حضرات ہر مہینے کی روحانی محفل کا اہتمام اپنے مقام پر رہتے ہوئے کریں۔ یہ محفل اجتماعی طور پر مرکز روحانیت وامن میں منعقد نہیں ہوتی۔

دعا کی طاقت

خدا کا کرنا ایسا ہوا کہ اسی کلام الٰہی کی برکت سے شہزادہ تھوڑی دیر میں اٹھ کر بیٹھ گیا۔ بادشاہ بوعلی سینا کے پیروں میں گر پڑا۔ (محمد افتخار، لاہور)

بوعلی سینا ایک بہت مشہور حکیم گزرے ہیں۔ حکمت کیساتھ ساتھ وہ اپنے مریض پر روحانی توجہ بھی ضرور دیتے۔ انکے ہزار ہا مریضوں کو یقین تھا کہ علاج میں دوا سے زیادہ ان کی دعا کارگر ہوتی ہے۔ انکی یہ شہرت بادشاہ وقت تک بھی پہنچ چکی تھی۔ ایک بار بادشاہ کا اکلوتا بیٹا بیمار ہوگیا۔ اس کے علاج کے لئے بادشاہ نے پورے ملک سے ہندو، سکھ، عیسائی، عطار طلب کر لئے۔ بہت دن علاج کروایا مگر بادشاہ کے بیٹے کا جس قدر علاج کیا گیا مرض اتنا ہی بڑھتا گیا۔ کسی نے بادشاہ کو بوعلی سینا کے بارے میں یاد کروایا۔ بادشاہ نے فوراً ایک قاصد حکیم صاحب کی خدمت میں بھیجا، جو نہایت عزت واحترام سے بوعلی سینا کو بادشاہ کے دربار تک لایا۔ جب آپ وہاں پہنچے تو بادشاہ کے بیٹے کے ارد گرد قسم قسم کے حکیم، عطار، جادوگر اور کہنہ مشق سنیاسی بیٹھے تھے وہ سب کے سب بوعلی سینا کو دیکھ کر متفکر ہو گئے اور آپس میں سرگوشیاں کرنے لگے۔ ایک نے دوسرے سے کہا سنا ہے کہ یہ دوا کے ساتھ ساتھ کوئی دم درود بھی پڑھتا ہے جس سے مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ان دونوں نے آپس میں مشورہ کر لیا کہ آج بوعلی سینا کو اس بات پر شرمندہ کر کے بھرے دربار میں خوار کریں گے۔ بادشاہ نے بوعلی سینا سے درخواست کی کہ وہ شہزادے پر خصوصی توجہ عنایت فرمائیں۔ بوعلی سینا نے شہزادے کی نبض اپنے ہاتھ میں پکڑی اور آنکھیں بند کر کے کچھ پڑھنا شروع کر دیا۔ وہ کافی دیر آنکھیں بند کر کے قرآنی آیات پڑھتے رہے۔ ایک ہندو عطار نے انہیں مخاطب کرتے ہوئے کہا۔ حکیم صاحب! دوا کیجئے۔ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ یہ جو الفاظ آپ پڑھ رہے ہیں ان الفاظ کا شہزادے پر کوئی اثر ہوگا؟ آپ نے قرآنی آیات کو روک کر اس شخص کے چہرے کی طرف دیکھتے ہوئے کہا:

''آپ نہایت احمق اور جاہل ہیں''

یہ دو الفاظ سن کر اس شخص کا رنگ پہلے خجالت سے پیلا پڑ گیا، پھر غصے سے سرخ ہوگیا اور پھر اپنی حالت پر واپس آ گیا اس تبدیلی کو وہاں بیٹھے ہر شخص نے محسوس کیا۔ آپ نے انتہائی انکساری سے فرمایا۔ میرے ان دو لفظوں میں اتنی طاقت تھی کہ تمہارا رنگ پہلے پیلا اور (باقی صفحہ نمبر 38 پر)

عبقری 35 **بواسیر کیلئے:** سورۃ اعلیٰ (پ 30) اکثر اوقات اور خصوصاً ہر نماز کے بعد ایک بار ضرور پڑھا کریں۔ چند دن میں ہر قسم کی بواسیر دور ہوگی۔

جوتے سے بیماری بھی اور صحت بھی

موجودہ دور میں ہر طرف فیشن کی یلغار ہے تو اپنی صحت وتندرستی کیلئے جوتے کے انتخاب پر بھی غور کیا جائے۔ یہ درست ہے کہ جوتا نرم ہو، خوبصورت ہو، شخصیت کے نکھار کے لئے سونے پہ سہاگہ ہو لیکن کیا یہی جوتا صحت اور بقائے حیات کیلئے بھی معاون ہے؟

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ابتدائے زمانہ سے انسان اپنے جسم اور نفس کو سہولت کی طرف مائل کرتا چلا آرہا ہے۔ مختلف ادوار میں بنی نوع انسان نے اپنی جسمانی سہولت کے لئے بدنی زیبائش کے لئے مختلف حیلے اور طریقے اختیار کئے ہیں۔ پتھر کے زمانے کے لوگ کیسی زندگی گزارتے تھے؟ یہ بات سب جانتے ہیں کہ ان کے بدن پر لباس نہیں تھا۔ پاؤں میں جوتا نہیں تھا اور زندگی کے شب وروز یونہی گزر رہے تھے۔

دور بدلا، انسان بدلا اور انسان نے اپنے بدن کو ڈھانپنے کے لئے پتے، پھر ٹاٹ اور آخر میں کپڑے پہنے اور پاؤں کے آرام کے لئے لکڑی کے جوتے اور پھر چمڑے کے جوتے استعمال کئے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب موجودہ دور میں ہر طرف فیشن کی یلغار ہے۔ تو اپنی صحت وتندرستی کے لئے جوتے کے انتخاب پر بھی غور کیا جائے۔ یہ درست ہے کہ جوتا نرم ہو، خوبصورت ہو، شخصیت کے نکھار کے لئے سونے پہ سہاگہ ہو لیکن کیا یہی جوتا صحت اور بقائے حیات کے لئے بھی معاون ہے؟ یہ ایسا سوال ہے جس کی طرف بہت کم لوگ توجہ دیتے ہیں۔ ایک صاحب فرمانے لگے۔ مجھے پیشاب کی زیادتی کی تکلیف شروع ہوگئی۔ خوب علاج کیا، مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ ایک دفعہ ایک تقریب میں جانے کا موقع ملا۔ ایک صاحب ملے اور ملتے ہی فرمانے لگے کہ آپ اتنے عقل مند ہیں پھر ایسا جوتا کیوں استعمال کرتے ہیں؟ جس سے بے شمار اعصابی اور مثانے کی تکالیف ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ان کی بات سنتے ہی میرا خیال یکا یک اپنے مرض کی طرف گیا۔ میں نے جوتا تبدیل کیا اور چمڑے کا خالص جوتا استعمال کیا کیونکہ سابقہ جوتا ربڑ کا تھا۔ موجودہ جوتے کے استعمال سے میرا مرض کم ہوتا گیا۔ آخر کار میں تندرست ہوگیا۔ ایک جوان مطب میں عارضہ لے کر حاضر ہوا کہ سخت اعصابی تناؤ ہوتا ہے، ذہنی تھکن اور مسلسل پریشانی رہتی ہے اور یہ تکالیف میرے لئے عذاب سے کم نہیں۔ اس کی وجہ سے میں کئی سال سے اپنے امتحان میں کامیابی سے رہ جاتا ہوں۔ الغرض مریض کی پریشانی ناقابل بیان تھی اور وہ بیشمار ماہرین نفسیات اور ڈاکٹروں کے زیر علاج رہا تھا۔ جب اس کی مرض تشخیص ہوئی تو اس کی وجہ بند جوتے اور جوگر تھے۔ دراصل یہ جوتے ان ممالک کے لئے ہیں جہاں برف پڑتی ہے۔ ایسے بند انگلش جوتے ہمارے مزاج اور موسم کے عین خلاف ہیں۔ یوں جب اس کے جوتے تبدیل کرائے گئے اور مختصر سا علاج دیا گیا تو مریض الحمدللہ تندرست ہوگیا۔

دماغی اثرات:۔ جب پاؤں کو چوٹ لگتی ہے تو جہاں پاؤں متاثر ہوتا ہے اس سے کہیں زیادہ دماغ اور دماغی کیفیات اس کا گہرا اثر لیتی ہیں۔ بعض اوقات دماغی امراض کی وجہ سے پاؤں کے زخم جلد اچھے نہیں ہوتے تو معلوم ہوا کہ دماغ کا پاؤں کے آرام اور پاؤں سے دماغی سکون کا گہرا ربط ہے۔ نیوٹن مشہور سائنسدان تھا۔ جب دماغی دباؤ اور ڈیپریشن کا شکار ہوا تو اس نے فوراً جوتے کی طرف نگاہ کی۔ وہ ہر ہفتے نیا جوتا بدلتا۔ آخر اسے ایک جوتے نے سکون دیا اور وہ ہمیشہ اسی جوتے کو استعمال کرتا۔ جرمنی کے ماہرین نے انکشاف کیا ہے کہ ''جوتا بہتر تو دماغ بہتر'' ''جوتا سخت تو دماغ سخت'' ''نرم جوتا تو دماغ نرم''۔ بظاہر یہ الفاظ عام لیکن فکر وتدبر کے بعد انسان ان لفظوں سے کچھ حاصل کرسکتا ہے۔

اعصابی تناؤ:۔ تحقیق نے یہ ثابت کردیا ہے کہ نئی نسل نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہے۔ اس کے بیشمار اسباب ہیں لیکن ان اسباب میں یہ بات مسلم ہے کہ جوتا صحت وتندرستی میں مددمعاون ہے اور اس کا غلط استعمال اعصابی امراض کا باعث ہے۔

شاہان ہند کا انتخاب:۔ سلاطین ہند سلیم شاہی جوتا پسند کرتے تھے اور خاندان در خاندان یہی جوتا استعمال کرتے چلے آئے ہیں۔ جب ان کے جوتے کی وضع قطع کا مطالعہ کیا تو یہ بات واضح ہوگئی کہ وہ لوگ جوتے کے ذریعے اپنی صحت کی حفاظت کرنا جانتے تھے۔ بابر بادشاہ کہتا ہے ''میں نے جب ہندوستان پر قدم رکھا تو چونکہ یہاں کی سرزمین، ماحول اور موسم مختلف تھا اس لئے میرا انتخاب سلیم شاہی جوتا ہی تھا''۔ ایک خاتون گزشتہ اٹھارہ برس سے دائمی سردرد میں مبتلا تھی۔ پتہ چلا کہ وہ ہمیشہ اونچی ایڑھی کا جوتا استعمال کرتی ہیں جب انکا جوتا تبدیل کیا گیا تو صحت مل گئی۔

قابل قدر نعمتیں

وہ حسن ہی کیا ہے جو عمدہ اخلاق کے میٹھے رس سے عاری اور پھیکا ہو اور جس زندگی میں اجنبیت کی دیواریں حائل ہو جائیں (نذیر احمد کاغانی)

جیسے جیسے قیامت قریب ہوتی جارہی ہے لوگ اسلامی تعلیمات سے ہٹتے اور کٹتے چلے جارہے ہیں۔ اوائل اسلام میں مستحبات ومندوبات کے ترک کرنے کو عیب سمجھا جاتا تھا، اب ایسا دور آگیا ہے کہ فرائض وواجبات کے چھوڑنے کی کوئی پرواہ نہیں کی جاتی۔

(1) مساجد اللہ تعالیٰ کے گھر ہیں اور روئے زمین کے افضل ترین ٹکڑے ہیں۔ ان مقامات سے انہی لوگوں کا یارانہ ہوتا ہے جو مالک الملک کے منظور نظر ہوتے ہیں اور بکثرت ان میں آتے جاتے رہتے ہیں۔ وہ اللہ کے گھر کو آباد کرتے ہیں اللہ ان کے گھروں کو آباد رکھتا ہے۔ (2) قرآن مجید اللہ تعالیٰ کی آخری کتاب اور اس کا پاک کلام ہے۔ اسے پڑھا نہ جائے یا پڑھ کر اپنے اعمال وکردار کو درست نہ کیا جائے تو یہ بدنصیبی ہے۔ قرآن کی تعلیمات کو اپنی زندگی میں ڈھالنا چاہئے۔ (3) نیک وصالح عورت کی شان کے لائق نیک وصالح مرد ہے اور نیک وصالح مرد کے لئے نیک وصالح عورت ہی مناسب ہوتی ہے۔ وہ مرد اور عورت جو ایک دوسرے کی ضد ہوں، کبھی پرسکون نہیں رہ سکتے۔ لہٰذا زندگی کے بندھن کے موڑ پر ظاہری حسن وجمال کی خوبیوں سے متاثر ہوئے بغیر اسلامی تعلیمات کے پیش نظر حسن باطنی اور اخلاق وکردار کی درستگی کی طرف بھی نظر کرلینی چاہئے۔ وہ حسن ہی کیا ہے جو عمدہ اخلاق کے میٹھے رس سے عاری اور پھیکا ہو۔ (4) اس امت میں علمائے دین کا وجود اللہ تعالیٰ کی خصوصی مہربانی کا مظہر ہے۔ وہ سوسائٹی اور معاشرہ انتہائی پستی اور گراوٹ کا شکار ہوتا ہے جس میں وارثان انبیاءؑ اجنبی ہوں۔ بھلا یہ کہاں کا انصاف ہے کہ دنیاوی لیڈروں کی خوب آؤ بھگت ہو، ان کی ہر الٹی سیدھی انکل پر سرتسلیم خم ہو جبکہ روحانی اور مذہبی مقتداؤں اور علماء کرام کی سیدھی بات بھی الٹی نظر آئے۔ یہ طرز عمل اخلاقی پستی کی واضح دلیل ہے۔ علماء کا وجود اس امت کو راہ راست پر رکھنے کا آخری سہارا ہے۔ یہ نہ ہوں تو امت گمراہیوں اور رسومات کے سیلاب میں بہہ جائے، انہی کے دم قدم سے اسلامی علوم محفوظ ومامون ہیں۔ آئیے! ان نعمتوں کی قدر کریں اور ان سے تعلق مضبوط بنائیں۔

نبوی ﷺ غذائیں نبوی ﷺ شفائیں

نبی کریم ﷺ نے انجیر کے دو بڑے فائدے بتائے۔فرمایا: یہ بواسیر کو ختم کرتی ہے اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔انجیر سے جگر اور تلی کو تقویت ملتی ہے۔نہار منہ کھانے سے پتہ اور خون کی نالیوں سے پتھریاں اور سدے باہر نکل جاتے ہیں۔(محمد سعید علوی، چکوال)

امام محمد بن ابو بکر رحمتہ اللہ علیہ لکھتے ہیں ''علم طب ایک قیافہ ہے'' معالج گمان کرتا ہے کہ مریض کو فلاں بیماری ہے اور اس کے لئے فلاں دوا کامیاب ہوگی وہ ان میں سے کسی چیز کے بارے میں بھی یقین سے نہیں کہہ سکتا۔جبکہ اس کے مقابلے میں حضور نبی کریم ﷺ کا علم طب اور ان کے معالجات قطعی اور یقینی ہیں کیونکہ ان کے علم کا دارومدار وحی الٰہی پر مبنی ہے۔جس میں کسی غلطی و ناکامی کا کوئی امکان نہیں۔موجودہ دور میں سائنس نے ترقی کی بے شمار منازل طے کی ہیں لیکن اس کے باوجود اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ایک مرض کا علاج کیا جائے تو اس دوا سے کئی دوسری بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور فائدے کی بجائے نقصان ہوتا ہے جبکہ اس کے برعکس محسن انسانیت ﷺ نے ایسے علاج تجویز فرمائے جن سے کسی قسم کے ری ایکشن کا کوئی خطرہ نہیں۔

شہد:۔ آپ ﷺ نے سب سے زیادہ تعریف شہد کی فرمائی۔ شہد کے متعلق قرآن کریم میں آیات آئیں۔آپ ﷺ نہار منہ شہد کا شربت پیتے۔سیدہ حضرت عائشہ صدیقہؓ نے فرمایا پینے والی چیزوں میں آپ ﷺ کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا'' (بخاری)۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جو شخص ہر مہینہ میں کم از کم تین دن شہد چاٹ لے اس کو اس مہینہ میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی'' آیئے! دیکھتے ہیں کہ شہد کے طبی فوائد کیا ہیں؟ شہد جسم سے فاسد مادوں کو نکالتا ہے اور زہریلے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔شہد مثانہ اور گردہ کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔یرقان، فالج، لقوہ اور امراض سینہ میں مفید ہے۔شہد جگر کے فعل کو بیدار کرتا ہے۔عورتوں کیلئے شہد بہترین علاج ہے۔شہد کو سرکے میں حل کر کے دانتوں پر لگایا جائے تو مسوڑھوں کے ورم دور کرنے کے علاوہ دانتوں کو چمکدار بھی بناتا ہے۔عرق گلاب میں شہد کو حل کر کے لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔دمہ کے مرض میں نالیوں کی گھٹن کو دور کرنے اور بلغم نکالنے کے لئے گرم پانی میں شہد سے بہتر کوئی دوا نہیں۔گلے کی سوزش کے لئے گرم پانی میں شہد ملا کر غرارے کرنا مفید ہے۔نہار منہ اور عصر کے وقت شہد گرم پانی میں ملا کر پینا توانائی مہیا کرتا ہے اور سانس کی نالیوں کے ورم بھی دور کرتا ہے۔

انجیر:۔ ایک روایت میں ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت میں کہیں سے انجیر سے بھرا تھال آیا آپ ﷺ نے فرمایا ''کھاؤ'' پھر آپ ﷺ نے فرمایا ''اگر میں کہتا کہ جنت سے ایک کھانا آیا ہے تو میں کہتا یہ انجیر ہے'' نبی کریم ﷺ نے انجیر کے دو بڑے فائدے بتائے۔فرمایا (۱) یہ بواسیر کو ختم کرتی ہے (۲) جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔انجیر سے جگر اور تلی کو تقویت ملتی ہے۔نہار منہ کھانے سے پتے اور خون کی نالیوں سے پتھریاں اور سدے باہر نکل جاتے ہیں۔انجیر پتہ کی سوزش اور پتھری کا بہترین علاج ہے۔اس سے بھوک بڑھتی ہے۔سکون آور، دافع سوزش اور ورم ہے۔ہاضمہ درست کرتی ہے پیٹ کو چھوٹا کرتی ہے۔اس کا مسلسل استعمال جسم سے زائد چربی گلا کر خارج کر دیتا ہے۔ہائی بلڈ پریشر کا بہترین علاج ہے۔خشک انجیر توے پر جلا کر اس کی راکھ سے دانتوں پر منجن کیا جائے تو دانتوں سے زنگ اور میل کے داغ اتر جاتے ہیں اور مسوڑھوں کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

زیتون:۔ اللہ علیم و حکیم نے زیتون کے درخت کو مبارک یعنی برکت والا کہا ہے۔نبی کریم ﷺ نے زیتون کو بیشتر بیماریوں کا علاج قرار دیا ہے۔آپ ﷺ نے زیتون کی تعریف فرمائی۔حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ''زیتون کا تیل کھاؤ اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے'' زیتون کے بھی بیشمار طبی فوائد ہیں۔ زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے اعضاء کو قوت حاصل ہوتی ہے۔پٹھوں کا درد جاتا رہتا ہے۔عرق النساء کا بہترین علاج ہے۔زیتون کے تیل کو مرہم میں شامل کر کے لگانے سے زخم بھر جاتے ہیں۔ناسور (ہمیشہ رسنے والا پھوڑا) کو مندمل کرنے میں زیتون سے بڑھ کر کوئی دوا بہتر نہیں۔زیتون کا تیل تیزابیت کو ختم کرتا ہے اور جھلیوں کی حفاظت کرتا ہے۔معدہ میں کینسر یا زخم کی صورت میں زیتون کا تیل شافی علاج ہے۔خالی پیٹ زیتون کا تیل زخموں پر دوا کا کام کرتے ہوئے معدے کو درست کرتا ہے۔(باقی صفحہ نمبر 38)

کاسنی! سستا ہربل ٹانک

کاسنی کا خاص فعل اندرونی اعضاء کے سدے کھولنا، انکا ورم دور کرنا اور مساموں کو کھول کر بدن کے زہروں کو دور کرنا ہے۔

(حکیم محمد عثمان)

کاسنی دنیا بھر کے گرم ممالک کی ایک خودرو جڑی بوٹی ہے۔ موسم بہار کی یہ خوبصورت جڑی بوٹی خود بخود پھلنا پھولنا شروع ہو جاتی ہے اور گرمی بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی اور پروان چڑھتی جاتی ہے۔کاسنی کی دریافت کا سہرا یونانی حکیموں کے سر ہے۔اس لئے اس جڑی بوٹی کی کاشت اور پرداخت میں ہمیشہ مشرق کے حکیموں کا ہاتھ رہا اور وہی اس قیمتی جڑی بوٹی کے دوائی اور شفائی فوائد سے زیادہ بہرہ مند ہوتے ہیں۔مئی اور جون کے دنوں میں کاسنی کے خوشنما اور آسمانی رنگ کے پھول عجب بہار دکھاتے ہیں مگر مغرب میں کاسنی پر زیادہ توجہ نہیں دی گئی۔کاسنی کے پتے پالک کی طرح چوڑے اور کٹاؤ دار ہوتے ہیں۔یہ جڑ سے چوڑے اور کونے پر تکون بناتے ہوئے باریک ہوتے جاتے ہیں۔کاسنی ایک زود اثر غذا اور دوا ہے۔اسے جڑی بوٹی اور سلاد کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے نباتاتی اور کیمیائی اجزاء یہ ہیں۔

ایک سو گرام پتوں میں رطوبت 93 فیصد، پروٹین 1.7 فیصد چکنائی 0.1 فیصد ریشے 0.9 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 4.3 فیصد۔کاسنی میں معدنی اور حیاتینی اجزاء مثلاً فولاد، کیلشیم، پروٹین، فاسفورس، تھایامین، ریبوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اسکی غذائی خصوصیت 20 کیلوریز ہے۔کاسنی کے پتوں کے علاوہ جڑوں میں بھی قدرت نے شفا بخش اجزاء رکھے ہیں۔اسکے بیجوں میں خوشبودار تیل ہوتا ہے جبکہ جڑوں میں پوٹاشیم نائٹریٹ، سلفیٹ اور گوند کے علاوہ تلخ مادے ہوتے ہیں۔کاسنی کے پھولوں میں ایک خاص قسم کا گلوکوسائیڈ اور کڑوا مادہ ہوتا ہے۔کاسنی تقریباً دو ہزار سال قبل مسیح میں کاشت ہوئی تھی۔قدیم یونانی اور رومن اسکی افادیت سے آگاہ تھے اور معالجین خاص اور عام امراض میں اسے استعمال کرتے تھے۔کاسنی کے پھولوں سے بنی ہوئی چائے جلد کے نکھار اور نشوونما کیلئے استعمال ہوتی تھی۔

شفائی اثرات:۔ کاسنی کا خاص فعل اندرونی اعضاء کے سدے کھولنا، انکا ورم دور کرنا اور مساموں کو کھول کر بدن کے زہروں کو دور کرنا ہے۔ہمارے بدن کا سب سے بڑا غدود جگر ہے۔ہر دم خون صاف کرتا اور صفراوی (باقی صفحہ نمبر 17)

کان درد کیلئے: کان کے درد کیلئے سورۃ اعلیٰ (پارہ: 30) 7 بار پڑھ کر کان پر دم کر دیں، انشاء اللہ درد دور ہوگا۔

کامیاب پرسکون زندگی کا نیا رُخ

ڈاکٹر شائستہ خلیق

ہمارے اسلاف کے دل اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور یقین کی بجلیوں سے بھرے ہوئے تھے۔ یہی قوت تھی جسے بروئے کار لاکر انہوں نے طاغوتی طاقتوں کے تختے الٹے۔ انکی بلند مقامی کے مقابلے میں آج ہماری پستی کا جو حال ہے وہ محتاج بیاں نہیں۔

یہ دلچسپ اور مستند حقیقت ہے کہ دنیا کے سارے انسان اس بات پر سو فیصد متفق ہیں کہ ہمیں کامیابی اور خوشی چاہئے...... مذہب، ملت، رنگ، نسل اور علاقائیت کی ہر تمیز اٹھا کر کسی بھی مرد یا عورت سے پوچھ لیجئے کہ آپ کی سب سے بڑی تمنا کیا ہے؟ آپ کو جھٹ جواب ملے گا ''ہم کامیاب اور بے فکر زندگی کے آرزو مند ہیں!'' یوں یہ بات تو آفاقی طور پر طے ہے کہ ہر انسان کامیابی اور خوشی کا شیدائی ہے لیکن سوال یہ ہے کہ کامیابی اور خوشی ملتی کس طرح ہے؟

اسکا سیدھا سا جواب ہے کہ جس نے ہمیں اور اس دنیا کو پیدا کیا ہے، ہم اس کی ہدایات پر عمل کریں۔ یہ سمجھنے کی بات ہے کہ جو انجینئر ایک مشین بناتا ہے، وہی اس کے نفع ونقصان کے ہر پہلو سے اچھی طرح واقف ہوتا ہے۔ صرف وہی بتا سکتا ہے کہ اس مشین کو فلاں فلاں طریقے سے استعمال کرو گے تو یہ فائدہ پہنچائے گی اور اگر مقررہ قاعدوں کی خلاف ورزی کرو گے تو مشین سے تمہیں نقصان پہنچے گا۔ ٹھیک یہی حال اس دنیا کا ہے۔ یہ دنیا اور چاروں طرف پھیلی ہوئی زندگی جس بزرگ وبرتر خالق نے بنائی ہے، اسی نے اپنے برگزیدہ پیغمبروں کے ذریعے اس دنیا کو ٹھیک طرح برتنے اور زندگی کو پاکیزگی سے بسر کرنے کے طریقے صاف صاف بتلائے ہیں۔ جو انسان ان روشن طریقوں پر عمل کرے گا، کامیابی اور خوشی پائے گا اور جو خلاف ورزی کرکے من مانی کریگا، ناکامی، بیقراری اور ذلت کی آگ میں بھسم ہوجائیگا۔ مندرجہ بالا بات ایک اٹل، اصولی اور اساسی بات ہے۔ اس موضوع پر ہونے والی باقی ساری باتیں ذیلی اور ضمنی ہیں۔

آیئے! اب اس مسئلے پر کھل کر باتیں کرتے ہیں۔ پہلی بات یہ ہے کہ دنیا عمل اور اس کے نتائج کی جگہ ہے۔ آپ اچھے اور مثبت عمل نہ کریں اور محرومیوں کا رونا روتے رہیں تو یہ واویلا فضول ہے اور اسے کوئی نہیں سنے گا۔ دنیا میں آپ کو وہی چیز ملے گی جس کے لئے آپ محنت اور جدوجہد کریں گے۔ بصورت دیگر آپ کے ہاتھ کچھ نہیں آئے گا۔ اس لئے اگر آپ کامیاب اور خوشگوار زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے اپنے آپ کو پہچانئے، اپنی ذات کا مطالعہ کیجئے، اپنی ہستی کے ایک ایک گوشے کا ناقد نگاہوں سے جائزہ لیجئے، اپنی صلاحیتوں کو ٹٹولئے، اپنی خامیوں کی گھات میں رہئے پھر اپنے بارے میں بلا مبالغہ ٹھیک رائے قائم کیجئے کہ آپ درحقیقت ہیں کیا اور کیا کچھ کرنے کی لیاقت اور صلاحیت رکھتے ہیں؟ دنیا میں کامیابی کے جھنڈے گاڑنے اور خوشی کی شاخوں میں جھولنے کی تمنا بری نہیں بلکہ خوشی اور کامیابی پانے کے ناجائز حربے برے اور مذموم ہیں۔ حق یہ ہے کہ ہر طرح کی فتح مندی حاصل کرنے کا اصل میدان ہمارا دل ہے۔ اگر یہ اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور امید کے نور سے چمک رہا ہے تو پھر ہر کامیابی، ہر خوشی اور ہر اعزاز ہمارا ہے۔ ہدایت کا آخری اور حتمی آسمانی صحیفہ ہم سے پہلا مطالبہ یہی کرتا ہے کہ ہم اپنے دل کو مقدس رب کی جلوہ گاہ بنالیں اور اس کی رحمت سے کبھی ناامید نہ ہوں۔ ہمارے اسلاف کے دل اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور یقین کی بجلیوں سے بھرے ہوئے تھے۔ یہی قوت تھی جسے بروئے کار لاکر انہوں نے طاغوتی طاقتوں کے تختے الٹے۔ انکی بلند مقامی کے مقابلے میں آج ہماری پستی کا جو حال ہے وہ محتاج بیاں نہیں۔ کیا ناامیدی، بزدلی، مایوسی اور بے یقینی کا خاتمہ ہوسکتا ہے اور کیا کوئی مایوس اور بے ہمت انسان امید ویقین کی اونچی مسند پر بیٹھ سکتا ہے؟ علمائے نفسیات پورے یقین سے کہتے ہیں کہ جی ہاں! یہ ہوسکتا ہے۔ انکا کہنا ہے کہ مایوس، دل گرفتہ، زمانے اور زندگی کے ستائے ہوئے آدمی کو دل چھوٹا نہیں کرنا چاہئے۔ اسے مضبوط ارادے کا حامل بننا چاہئے اور اس مقصد کیلئے یہ خاص مشق کرنی چاہئے۔

☆ دن کا آغاز مثبت انداز میں کیا جائے اور یہ یقین رکھا جائے کہ جو کام آج کرنے ہیں وہ یقیناً اطمینان بخش طریقے سے ہو جائیں گے۔ یہ ایک مثبت اندرونی صدا ہے جو دن میں کئی بار ہمارے باطن میں گونجنی چاہئے۔ یہی آواز ہمارے دماغ کو اپنے فرائض کی طرف متوجہ رکھتی ہے۔ علمائے نفسیات اچھی زندگی کے لئے سکون کو بڑی اہمیت دیتے ہیں۔ سچی بات یہی ہے کہ زندگی کی دشواریوں، ناگواریوں اور کٹھن جھمیلوں میں پرسکون رہنا، ہماری پہلی اور فوری ضرورت ہے۔ اس ضمن میں ہمیں روزانہ یہ عہد کرنا چاہئے کہ: ''آج میں پرسکون رہوں گا اور اپنی سوچ بچار میں کوئی خلل اور کوئی انتشار نہیں آنے دونگا''۔ سکون کے بعد دوسرا مرحلہ خود اعتمادی کا ہے۔ خود اعتمادی بہت بڑی قوت ہے اور امید سے پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے آپ کو یہ ارادہ بھی بار بار کرنا چاہئے کہ: ''آج میں پرسکون بھی رہوں گا اور پراعتماد بھی''۔ یہ مشق رائیگاں نہیں جائے گی جب آپ پرسکون رہنے کے ارادے کی تجدید کرتے رہیں گے تو اس کا حیران کن نتیجہ سامنے آئیگا اور آپ میں خود اعتمادی کی شان پیدا ہوجائے گی۔

ایک اور بات سنئے! اکثر ایسا ہوتا ہے کہ سو کر اٹھنے کے بعد آپ اپنے دماغ کو بے سبب متفکر اور مایوس پاتے ہیں اور آس پاس کی فضا بوجھل معلوم ہوتی ہے جب بھی ایسی صورتحال درپیش ہو تو گھبرایئے نہیں بلکہ فوراً اپنے خیالوں کا رخ پلٹ دیجئے اور کسی ایسے دوست یا مشفق بزرگ کا تصور کیجئے جس نے آپ پر کوئی احسان یا مہربانی کی ہو۔ یہ بات پھر ایک بڑی حقیقت سے جا ملتی ہے اور وہ یہ کہ اللہ کی ذات بابرکات سے بڑھ کر ہم پر نرمی، نوازش اور احسانات کرنیوالا کون ہے؟ تنہا وہی ہے جس نے ہمیں پیدا کیا، ہماری پرورش اور پرداخت کی ہمیں روزی دی اور رکھوالی کی۔ کیا ہم پر لازم نہیں آتا کہ ہم اپنے مقدس اور مہربان پروردگار کو کثرت سے یاد کریں۔ اسکا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فجر اور عشاء کی نماز کے بعد روزانہ پندرہ بیس منٹ پابندی سے قرآن کریم کے چند رکوع پڑھیں۔ آپ کا اللہ تعالیٰ سے تعلق قائم ہو جائیگا۔ اللہ تعالیٰ سے تعلق وہ دولت ہے جس کے آگے ساری دنیا کے خزانے بھی ہیچ اور ناقابل توجہ ہیں۔ صرف قرآن کریم ہی سکون حاصل کرنے کا ایک تیر بہدف نسخہ بتاتا ہے اور وہ یہ ہے کہ: ''خوب اچھی طرح جان لو! کہ دلوں کا چین اور اطمینان صرف اللہ تعالیٰ کے ذکر ہی سے وابستہ ہے۔'' ذرا یہ نسخہ آزما کر تو دیکھئے۔ اس میں کوئی لمبی چوڑی محنت درکار نہیں، صرف یہ کیجئے کہ پانچ وقت نماز کی پابندی کیجئے اور جیسا کہ اوپر عرض کیا گیا ہے کہ صبح وشام تھوڑی تھوڑی دیر تلاوت کا اہتمام رکھئے۔ اس طرح آپکو سکون ملے گا۔

دانت کے کیڑے ختم کرنے کیلئے: چنبیلی کے کچھ پتے پانی میں ابال لیجئے ہر صبح نہار منہ اس پانی سے غرارے کیجئے، دانتوں کے کیڑے ختم ہوجائینگے

حسین چہرے کا حسین راز

حکیم رشید الدین احمد

ورزش سے خون میں آکسیجن خوب جذب ہوگی، جھریاں کم بنیں گی، ہونٹ اور گال رفتہ رفتہ سرخ ہونے لگیں گے۔ پانی سے معدے، گردوں اور آنتوں کی صفائی اور تازہ ہوا سے خون کی ستھرائی کے بعد اچھا متوازن ناشتہ کیا جائے۔

ترقی کے اس دور میں بھلا امراض کی کیا کمی۔ پھر امراض کا زور کیوں نہ ہو جبکہ فضا آلودہ، پانی گندا، مٹی پلید، غذائیں غلط۔ کھانے پینے کی عادات بگڑی ہوئیں، نہ وقت پر سونا، نہ صبح تڑکے اٹھ کر یاد خدا کی توفیق، نہ صاف ستھری صبح کی ہوا میں تلاوت کے ذریعے سے خون کی صفائی اور جسم کی قوت مدافعت کو مستحکم کرنے کا اہتمام۔ جس بدن کو دیکھئے چستی وتوانائی سے محروم، چال سیدھی نہ حال درست، خواتین کے چہرے پر تازگی نہ نکھار، نتیجہ یہ کہ باسی چہروں کو تازہ دکھانے کا کام بے تحاشا پاؤڈر تھوپ کر اور لپ سٹک رگڑ کر کیا جاتا ہے۔ بات پاؤڈر اور لپ سٹک کی ہو رہی ہے تو کیوں نہ ان عام مسائل کا ذکر ہو جائے جن کا تعلق رنگ روپ یعنی حسن سے ہوتا ہے۔ حسن کے عارضوں میں بال بھی شامل ہیں اور گال بھی۔ ان دونوں کی چمک دمک کے دو علاج ہیں، اندرونی اور بیرونی۔ پہلے کچھ بات اندرونی علاج کی ہو جائے۔ یہ علاج آج کی عورت اور مرد دونوں کی ضرورت ہے۔ جسم کی صحت کے لئے اس کے خلیات کا جنہیں جسم کی عمارت کا بنیادی جزو قرار دینا درست ہوگا، صحت مند اور چست ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ان کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ انہیں صاف ستھرا خون ضروری غذائی اجزا کے ساتھ فراہم ہوتا رہے۔ اس کے لئے صاف ستھرے پانی، حیاتین اور معدنی نمکیات کی فراہمی کے ساتھ آکسیجن کی بھرپور مقدار کا فراہم کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

یہ کام منہ سے شروع ہوتا ہے یعنی منہ میں پہنچنے والے نوالے کو چبانے اور اسے معدے میں پہنچانے سے۔ اب اس عمل میں چونکہ غذا کو پیسنے، کاٹنے اور قابل ہضم بنانے کا کام دانت اور منہ میں بننے والا لعاب انجام دیتا ہے، اس لئے دانتوں اور منہ کی صحت کی اہمیت سے کیسے انکار کیا جا سکتا ہے۔ دانتوں کی صحت، ان کی صفائی اور مسوڑھوں کی مضبوطی ہی سے برقرار رہتی ہے۔ سونے سے پہلے اور صبح ان کی صفائی اہتمام سے ہونی چاہئے۔ لوگ جتنا وقت منہ پر صابن کا جھاگ رگڑنے پر لگاتے ہیں اتنا وقت دانتوں، مسوڑھوں اور زبان کی صفائی پر خرچ نہیں کرتے۔ دانتوں کی صفائی اور صحت کے لئے قسم قسم کے ٹوتھ پیسٹ دستیاب ہیں۔ ان میں معیاری ٹوتھ پیسٹ بھی شامل ہیں اور غیر معیاری بھی، اس لئے ان کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہئے۔ دانتوں کی صفائی میں صحیح قسم کے برش کا درست طریقے سے استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا ریشہ نرم ہونا چاہئے اور اسے دانتوں پر اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر مسوڑھوں پر اس طرح جما کر چلانا چاہئے کہ مسوڑھوں کی ہلکی مالش کے علاوہ دانتوں کے درمیانی خلا بھی صاف ہو جائیں۔ اس کے بعد اچھی طرح کلیاں کی جائیں اور تین انگلیوں سے زبان کو رگڑا اور ہلکا سا کھرچا جائے۔ اس طرح لعابی غدودوں کو تحریک ملے گی، حلق، جمے بلغم سے صاف ہوگا، ناک کھل جائے گی اور منہ کا لعاب بھی (جس میں جراثیم کشی کی صلاحیت ہوتی ہے) زیادہ خارج ہو کر دانتوں اور مسوڑھوں کو صاف کر دیگا۔ حسن ودل کشی اور شخصیت کے دمکانے میں صاف ستھرے دانتوں کا بھی بڑا حصہ ہوتا ہے۔

صبح منہ ہاتھ دھونے کے بعد کم از کم ایک دو گلاس تازہ پانی ٹھہر ٹھہر کر ضرور پینا چاہئے اور اسکے بعد کھلی ہوا میں بالکل سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑے اور پیٹ ہوا سے خالی کرنے کے بعد دھیرے دھیرے تازہ ہوا پھیپھڑوں اور پیٹ میں بھر کر ہاتھ کی درمیانی انگلی اور انگوٹھے سے نتھنے بند کر لینے چاہئیں۔ قابل برداشت حد تک اس طرح سانس روک کر دھیرے دھیرے خارج کر دی جائے اور پھر اسی طرح یہ عمل دہرایا جائے۔ کم از کم چھ مرتبہ اس ورزش کے بعد ذرا تیز تیز گہرے سانس لیں اور پہلے کی طرح نتھنے بند کئے بغیر خوب سانس لے کر منہ میں بھی ہوا بھر لیں۔ منہ بند رہے اور گال خوب پھولے رہیں۔ ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں سکیڑ کر سینے میں بھری ہوا پوری طرح خارج کریں۔ دونوں ورزشوں میں سانس خارج کرتے وقت پیٹ کو بھی سمیٹنا اور سکیڑنا چاہئے۔ ان ورزشوں سے خون میں آکسیجن خوب جذب ہوگی، جھریاں کم بنیں گی، ہونٹ اور گال رفتہ رفتہ سرخ ہونے لگیں گے۔ پانی سے معدے، گردوں اور آنتوں کی صفائی اور تازہ ہوا سے خون کی ستھرائی کے بعد اچھا متوازن ناشتہ کیا جائے جس میں اولیت چائے، رس، ڈبل روٹی کو نہ دی جائے بلکہ تازہ بغیر بالائی کا دودھ، دہی، موٹے آٹے کی روٹی یا دلیے کا استعمال کیجئے۔ کولیسٹرول نہ ہو تو ابلے انڈے، کوئی موسمی پھل یا موسم ہو تو ایک دو گاجریں کھائیے۔ اسی طرح دن بھر کی غذا میں مرغی، مچھلی کے گوشت کو ترجیح دی جائے۔ سبزیاں، دالیں، موٹے آٹے کی روٹی، پھلیاں زیادہ شوق سے کھائی جائیں۔ پھل انکے رس سے بہتر ہوتے ہیں۔ انکا پھوک اور گودا آنتوں کے عمل کو چست رکھتا ہے، جسم سے زہریلے مادے خوب خارج ہوتے ہیں اور اچھا صحت مند خون بنتا ہے۔ اسکے علاوہ کھانوں کے درمیان دن بھر 8-10 گلاس پانی بھی پیا جائے۔ موسم تقاضا کرے تو مزید پانی بھی پینا چاہئے اور بوتل بند مشروبات خاص طور پر کولا ڈرنکس سے بچنا چاہئے کیونکہ ان میں مضر صحت کیمیائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ پانی زیادہ پینے سے گردے بھی مضر اجزا جسم سے خارج کر کے خون کو ستھرا اور خلیات کو صحت مند رکھتے ہیں۔ پانی کی وجہ سے بھی کھال مرجھانے اور سکڑنے سے محفوظ رہتی ہے۔

باسہولت ولادت کیلئے

عورتوں کی باسہولت ڈلیوری کیلئے یا بچہ الٹا ہو جائے یا حمل کو نو ماہ سے زیادہ عرصہ ہو جائے اور ڈاکٹروں نے آپریشن کا مشورہ دیا ہو۔ اس کیلئے سورہ انشقاق کی پہلی پانچ آیات پانچ دفعہ پڑھ کر پانی دم کر کے دیں۔ دن میں 5 بار ہر نماز کے بعد۔

(مرسلہ: محمد عمران مغل، فیصل آباد)

اَلْمُعِیْدُ۔ اگر کوئی بات بھول جائے اور یاد کرنے سے یاد نہ آئے تو اس کو کثرت سے پڑھیں انشاءاللہ تعالیٰ یاد آجائے گی۔

بچے کیلئے ماں کا پہلا تحفہ

ثمینہ سلیم، اسلام آباد

ایک ماہر کے مطابق بچے کے پیدا ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر اسے ماں کا دودھ پلانا چاہئے۔ مگر ہمارے ہاں کے زچہ خانوں کا انتظام کچھ اس قسم کا ہے کہ ولادت کے بعد بچے کو ماں سے الگ رکھا جاتا ہے

ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے، اس میں وہ سب کچھ ہوتا ہے جس کی ایک شیر خوار بچے کو ضرورت ہوتی ہے، بلاشبہ ماں کے دودھ میں وہ تمام ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں جن کا نعم البدل کوئی مصنوعی دودھ فراہم نہیں کر سکتا۔ ہر نوزائیدہ بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے اور پیدا ہونے والے بچے کیلئے ماں کی طرف سے پہلا تحفہ۔ بچے کے پیدا ہونے کے بعد ماں کے دودھ میں کھیس یا پیوی (Colustrum) کا افراز ہوتا ہے۔ کھیس میں پروٹین، چکنائی جذب کرنے والے حیاتین اور دیگر صحت بخش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق کھیس نوزائیدہ بچے کیلئے بہترین متوازن اور صحت بخش غذا ہے۔ اب یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ جہاں آنول نال بچے کو فراہمی غذا کا کام چھوڑتی ہے، ماں کا دودھ اس ذمہ داری کو سنبھال لیتا ہے۔ یہ ایسے بہت سے زندہ خلیوں پر مشتمل ہوتا ہے جو نوزائیدہ بچے کو ان بے شمار عوامل سے محفوظ رکھتے ہیں جو امراض کا سبب بنتے ہیں۔

ایک ماہر کے مطابق بچے کے پیدا ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر اندر اسے ماں کا دودھ دے دینا چاہئے۔ یونیسیف کی تجویز یہ ہے کہ ولادت کے محض نصف گھنٹے کے اندر بچے کو ماں کا دودھ مل جانا چاہئے مگر ہمارے ہاں کے زچہ خانوں کا انتظام کچھ اس قسم کا ہے کہ ولادت کے بعد بچے کو ماں سے الگ رکھا جاتا ہے، ماں کے لئے بچے کو دودھ پلانا تو درکنار اسے دیکھنا تک محال ہوتا ہے۔ چنانچہ ضروری ہے کہ جتنا جلد ممکن ہو سکے، بچے کو ماں کا دودھ پلایا جائے۔ اس سے ماں کو ایک فائدہ یہ ہوگا کہ اس کے دماغ میں پیغام جائے گا کہ دودھ کی ضرورت ہے اور دودھ کی افزائش شروع ہو جائے گی۔ آج کل بھی معالجین کا یہ اصرار ہوتا ہے کہ زچگی کے بعد ماں کو آرام کرنے کا موقع دیا جائے اور بچے کو اس سے دور رکھا جائے۔ ایسے معالجین کے لئے یہ بات قبول کرنا یقیناً مشکل ہوگی، مگر اس بات کی ضرورت ہے کہ زچگی کے فوراً بعد ماں کو بچے کو اپنا دودھ پلانے کی اجازت دی جائے۔ اس صورت میں ماں کو جو تسکین اور اطمینان میسر آئے گا وہ یقیناً ماں کی صحت کی بحالی میں اہم کردار ادا کرے گا۔ اس کے علاوہ بچے کا چھاتی سے دودھ پینے کا عمل "اوکسی ٹوسن" کے افراز کو بڑھائے گا۔ یہ جز و زچگی کے تیسرے مرحلے میں آنول اور رحمی کھنچاؤ میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔

ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ اس کے اندر وہ سب کچھ ہوتا ہے جس کی ایک نوزائیدہ کو ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ بنانے والے اداروں نے ماں کے دودھ کی نقل پر دودھ تیار کیا، مگر تمام اجزاء پائے جانے کے باوجود اس مصنوعی دودھ کا مقابلہ ماں کے دودھ سے نہیں کیا جا سکتا۔ بلاشبہ ماں کے دودھ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جن کا نعم البدل نہیں۔

دودھ کی مقدار میں کمی: ۔ ماؤں کو دودھ کی مقدار میں کمی سے نہیں گھبرانا چاہئے کیونکہ دودھ کی آمد کا انحصار دودھ کی طلب اور فراہمی کے اصول پر ہوتا ہے۔ چنانچہ بچہ جتنا دودھ چوسنا چاہتا ہے، اتنا ہی دودھ جسم پیدا کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب بچے کو بھوک لگتی ہے، اسی وقت دودھ پلایا جاتا ہے۔ دوسری جانب اللہ نے یہ نظام رکھا ہے کہ بچے کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ اسے کتنا دودھ چاہئے۔ وہ روزانہ پانچ سے دس بار تک دودھ پیتا ہے۔ کبھی یہ وقت بیس بار تک بھی بڑھ جاتا ہے یہ وقت ماں کے لئے آزمائش کا ہوتا ہے۔ کچھ ماؤں کے ہاں کافی مقدار میں دودھ کی افزائش ہوتی ہے اور اگر اس میں کمی ہو جائے تو اسے نفسیاتی مسئلہ خیال کرتی ہیں۔ دراصل مائیں دودھ کے بہاؤ کے نظام کو بھی نہیں سمجھتیں اس لئے ابتداء میں دودھ کا بہاؤ کم ہو تو پریشان ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک حیران کن حقیقت ہے کہ اگرچہ ولادت کے دو سے چار روز تک نوزائیدہ کو پانی یا کوئی اور غذا درکار نہیں ہوتی، مگر دودھ پینے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جتنی بھوک ہو، وہ دودھ پیتا ہے اور سو جاتا ہے۔ یہ مقدار کم ہوتی ہے، مگر بچے کے لئے کافی ہوتی ہے، لیکن ماں پریشان ہو جاتی ہے۔

بچے کی بہتر ذہنی و جسمانی نشو و نما کیلئے عمر کے پہلے چار سے چھ ماہ تک ماں کا دودھ بطور خاص تجویز کیا جاتا ہے۔ جو بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں ان کو بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کے مقابلے میں دستوں کی کم شکایت ہوتی ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے کا نظام ہضم بہتر ہے۔ بچے کو دودھ پلانا ماں کے لئے بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ اگر ماں پابندی سے اپنا دودھ بچے کو پلاتی ہے تو استقرار حمل کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ اگر وہ چھ ماہ کے بعد تک اپنا دودھ پلاتی رہتی ہے اور بچے کو دوسری غذائیں بھی دیتی ہے تو استقرار حمل التواء میں پڑ سکتا ہے مگر اس کا امکان باقی رہتا ہے۔ یہ ایک اہم اصول ہے کہ بچہ جتنا زیادہ ماں کا دودھ پئے گا، حمل ٹھہرنے کا امکان اتنا ہی کم ہوگا۔ عمل تولید کے چھ سے بارہ ماہ تک یہ اثر باقی رہتا ہے۔ ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانا ماں کے رحم کو واپس اپنی اصل حالت میں لانے میں بھی معاون ہوتا ہے۔ یہ گویا ایک قدرتی طریقہ ہے جس کے ذریعے سے ماں دوبارہ اپنی اصل حالت میں آتی ہے۔ اگر کوئی ماں بچے کو اپنا دودھ نہیں پلاتی تو اس کا رحم سکڑ کر اپنی اصل حالت پر نہیں آئے گا۔ کبھی دودھ پلانے میں ماں کے پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے، لیکن اس درد سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں یہ درد رحم کے سکڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر ماں دودھ پلاتی رہتی ہے تو دوران حمل جمع ہو جانے والی چربی بھی گھل جاتی ہے کیونکہ چربی کا یہ ذخیرہ دودھ کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ پلانے کا عمل معاشی لحاظ سے بھی فائدہ بخش ہے۔ اسکے علاوہ سفر و سیاحت کے دوران بھی یہ مشکل پیش آتی ہے کہ بچے کی دودھ کی بوتل کیسے تیار کی جائے اور دودھ کہاں سے حاصل کیا جائے لیکن اپنا دودھ پلانے والی مائیں ان مسائل سے بچی رہتی ہیں۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب، رسالے، میگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور مخلوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہانہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں ورنہ اطلاع کریں، منگوانے کا انتظام ہم خود کر لیں گے۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

حسد کی آگ سے بچو: حسد نیکیوں کو ایسے کھا جاتا ہے جیسے آگ سوکھی لکڑیوں کو کھا جاتی ہے۔ (حدیث نبوی ﷺ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (اُم اوراق)

حسین بننا چاہتی ہوں

سوال: میں درمیانے طبقے کی معمولی شکل وصورت کی ایک تنہا لڑکی ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں خوبصورت بننا چاہتی ہوں لیکن اب اپنی شکل کو کیسے تبدیل کروں۔ خوبصورت لوگوں کو دیکھ کر بے حد متاثر ہوتی ہوں۔ خاص طور پر شوبز کی حسین خواتین کو دیکھ کر میرا احساس کمتری بہت بڑھ جاتا ہے۔ غصے اور صدمے سے میرے اعصاب تن جاتے ہیں۔ دل چاہتا ہے کہ میں بھی ایسی ہی حسین ہوتی تاکہ لوگ مجھے بھی رشک سے دیکھتے۔ اس مسئلے کی وجہ سے میرا پڑھائی میں بالکل دل نہیں لگتا۔ میں میڈیکل سیکنڈ ایئر کی طالبہ ہوں۔ مجھے لوگوں کی نظروں میں اپنے لئے حقارت محسوس ہوتی ہے، حالانکہ وہ بظاہر میری پڑھائی کی تعریف کررہے ہوتے ہیں۔ میرا دل چاہتا ہے کہ میں خوب مشہور ہوجاؤں۔ ان خیالات نے میری زندگی کو سخت متاثر کیا ہے کبھی کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ میں پاگل ہوجاؤنگی۔ (روبینہ تبسم، لاہور)

مشورہ: آپ کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ کے ذہن میں خوبصورتی کا تصور غلط انداز میں بیٹھ گیا ہے۔ خوبصورتی محض چہرے کے حسن کا نام نہیں بلکہ اصل خوبصورتی تو کردار اور قابلیت کی خوبصورتی ہے جس کے سامنے ظاہری حسن کوئی معنی نہیں رکھتا۔ آپ خوش قسمت ہیں کہ آپ نے اتنا اچھا ذہن پایا ہے اور آپ کو خوبصورت ذہن کی طاقت کا احساس نہیں جو کبھی ماند نہیں پڑے گی۔ چہرے کا حسن تو چند سال میں ختم ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد انسان کی وہ خوبیاں باقی رہ جاتی ہیں جو اچھائی اور نیک نیتی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ آپ ایک قابل ڈاکٹر بن کر لوگوں کیلئے مسیحا ثابت ہوں گی۔ یاد رکھئے کہ انسان کی اہمیت اس کی شکل وصورت سے نہیں بلکہ اس کے کردار اور خوبیوں سے ہوتی ہے۔ یہ آپ کی غلط فہمی ہے کہ لوگوں کی نظروں میں آپ کیلئے حقارت ہے۔ ایسا یقیناً نہیں، چونکہ خود آپ ایسا سوچتی ہیں تو لوگوں کی نظریں آپ کو ایسی لگتی ہیں۔ ذرا سوچیں کہ ایک اداکارہ یا ماڈل اپنے حسن سے زیادہ سے زیادہ دس بارہ سال تک لوگوں کو متاثر کرسکتی ہے پھر کوئی ان کو پہچانتا تک نہیں مگر جو قابلیت آپ کے پاس ہے وہ ہمیشہ بڑھتی ہی رہے گی کم کبھی نہ ہوگی۔ آپ اس قسم کے بے کار خیالات کو ذہن سے نکال کر اپنی پڑھائی پر بھرپور توجہ دیں۔ لوگوں سے خوش خلقی سے ملیں اور صاف ستھرا خوبصورت لباس پہنیں۔ پھر دیکھیں لوگ آپکو کتنا پسند کرتے ہیں اگر انسان اپنی نظروں سے خود کو گرادے تو دوسرے اسکو کیا اہمیت دینگے!

ان پڑھ سسرال

سوال: میری جس گھر میں شادی ہوئی ہے وہاں سوائے میرے شوہر کے تمام افراد ان پڑھ ہیں۔ کسی کی کوئی تربیت نہیں ہوئی۔ ساس ظالم تو نہیں، لیکن ان کا رویہ بڑا مصنوعی ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ مجھے اکلوتی بیٹی کے مقابلے میں کم اہمیت دیتی ہیں۔ میرے شوہر کبھی میری اور کبھی ماں کی حمایت کرتے ہیں۔ وہ کالج میں پڑھاتے ہیں جبکہ میں گریجویٹ ہوں میں گھر میں خود کو بہت تنہا اور نظرانداز کی ہوئی محسوس کرتی ہوں۔ آپ کوئی مشورہ دیں۔ (نجمہ بیگم۔ ساہیوال)

مشورہ: آپ کے سسرال والے تعلیم یافتہ نہیں ہیں۔ اس کا تو کوئی حل نہیں، مگر تعلیم یافتہ نہ ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ انسان میں کوئی بھی خوبی نہ ہو۔ خوش خلقی، سچائی اور محبت کرنے کی خوبیاں صرف پڑھے لکھے لوگوں میں ہی نہیں ہوتیں۔ اس لئے اگر آپ تھوڑی سی کوشش کریں اور قربانی دیں تو آپ کے سسرال والے یقیناً اس کا مثبت جواب دینگے۔ اہم بات یہ بھی ہے کہ خود آپ تعلیم یافتہ ہیں اس لئے آپ پر زیادہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ آپ پہل کریں۔ نند آپ کی ہم عمر ہی ہوگی، اس لئے دوستی کی ابتداء ان سے کریں ہوسکتا ہے کہ آغاز میں کچھ مشکل پیش آئے مگر یہ کوئی ایسا مشکل کام بھی نہیں۔ معلوم کریں کہ اس کی دلچسپی کن چیزوں میں ہے۔ اس طرح آپ بہت سہولت سے اس کی دوستی اور محبت حاصل کرسکیں گی۔ اسکے کئے ہوئے اچھے کاموں کی تعریف یا اسکی سہیلیوں اور دیگر معاملات میں دلچسپی لیں۔ آپ دیکھیں گی کہ وہ بہت جلد مثبت جواب دینے لگے گی کیونکہ اکلوتی ہونے کی وجہ سے وہ بھی گھر میں کسی سہیلی اور ہمرا[ز] کی خواہشمند ہوگی۔ نند سے دوستی کا ایک فائدہ یہ بھی ہوگا کہ آپ کی ساس کا رویہ خود بخود بہتر ہوجائے گا جب وہ اپنی اکلوتی بیٹی کو آپکے ساتھ خوش دیکھے گی (آپ نے خود لکھا ہے کہ ظالم نہیں) اگر ایسی بات ہے تو پھر یہ کام اور بھی آسان ہے۔ پھر آپکے شوہر بھی تعلیم یافتہ ہیں، وہ بھی یقیناً مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔ شروع میں یقیناً آپ کو برداشت کا مظاہرہ کرنا ہوگا لیکن اگر آپ واقعی اپنے گھر میں خوشگوار ماحول پیدا کرنا چاہتی ہیں اور سسرال والوں سے اچھے تعلقات کی خواہش مند ہیں تو یہ قربانی کوئی زیادہ مشکل نہیں لگنی چاہئے، خاص طور پر جب اسکے نتائج اچھے نکلنے لگیں۔

خوداعتمادی کی کمی

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ مجھ میں خوداعتمادی کی بہت کمی ہے۔ کوئی مذاق میں بھی کوئی بات کہہ دیتا ہے تو اس کے لئے گھنٹوں پریشان رہتی ہوں۔ خود کسی سے کوئی بات کروں تو بھی پریشان ہوجاتی ہوں کہ یہ بات کیوں کی، چاہے وہ بات بالکل بے ضرر ہی کیوں نہ ہو۔ میری کوئی قریبی سہیلی بھی نہیں، گھر والوں سے بھی کھل کر بات نہیں کرسکتی۔ براہ کرم میرا مسئلہ حل کریں میں سخت پریشان ہوں۔ (عظمیٰ سعد اللہ، اسلام آباد)

مشورہ: آپ کا مسئلہ اتنا مشکل نہیں جتنا آپ سمجھ رہی ہیں۔ بعض بچے بچپن میں بیجا روک ٹوک سے بھی خوداعتمادی سے محرومی کا شکار ہوجاتے ہیں۔ آپ سب سے پہلے تو لوگوں کی باتوں پر بے جا پریشان ہونا چھوڑ دیں اور ذہن کو کسی اور طرف مصروف کرنے کیلئے مطالعے کی عادت ڈالیں یا کسی کھیل وغیرہ میں حصہ لیں۔ کتابیں پڑھنے کا ایک اور فائدہ بھی ہوگا کہ آپ کو پتہ چلے گا کہ جو باتیں آپ لوگوں سے کرتی ہیں وہ بالکل بے ضرر ہیں اور یہ بھی معلوم ہوگا کہ دوستی کرنے اور لوگوں سے باتیں کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ آپ غور کریں کہ آپ کی باتوں پر لوگ کیسا ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ کونسی باتیں لوگ پسند کرتے ہیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھا کریں کہ جب تک آپ خود کو بدلنے کی کوشش نہیں کریں گی اس وقت تک کوئی مشورہ آپ کے کام نہیں آسکتا۔ دوست بنائیں کیونکہ اس سے انسان کو خود اپنے بارے میں جاننے کا موقع ملتا ہے۔ اپنی تعلیم پر بھی بھرپور توجہ دیں اور خود کو ہنرمند بنائیں۔ پڑھے لکھے اور ہنرمند انسان میں خود بخود اعتماد آجاتا ہے۔ اپنے گھر والوں سے اچھا تعلق ہی دیگر لوگوں سے تعلقات کی بنیاد بنتا ہے۔ آپ کو ایک مشق بتائی جارہی ہے جو کافی فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے۔ روزانہ پندرہ بیس منٹ آئینے کے سامنے کھڑے ہوکر خود سے گفتگو کریں، یعنی خود ہی سوال کریں اور جواب دیں۔ اس سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوگا اور لوگوں سے گفتگو کے دوران گھبراہٹ میں بھی کمی آجائے گی۔

قوت باہ کیلئے: بادام کی گریاں اور بھنے ہوئے چنے ہم وزن لے کر پیس لیں اور 2 چمچ دن میں تین بار فائدہ ہونے تک کھائیں۔

سنگین بیماریوں میں غذائی بداعمالیاں

نمک کا زیادہ استعمال سخت نقصان دہ ہے۔ یہ کسی عمدہ سے عمدہ کھانے میں زیادہ مقدار میں پڑ جائے تو وہ زہر بن جاتا ہے۔ اس کی زیادتی سے گردوں، جگر اور آنتوں کے امراض سر اٹھا لیتے ہیں۔

(منیر حسین قریشی، اعوان ٹاؤن لاہور)

مثل مشہور ہے کہ آبیل مجھے مار، سمجھداری کے دعوے دار لوگ بھی غذائی عادات میں فاش غلطیاں کر جاتے ہیں۔ زبان کا چسکا انہیں لے ڈوبتا ہے۔ یہ جانتے ہوئے بھی کہ سادہ غذا کا معدے پر بہت کم بوجھ پڑتا ہے۔ ہم مرغن غذاؤں کے رسیا ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ خطرناک بیماریوں کا شکار عام طور پر صاحب ثروت لوگ ہی ہوتے ہیں۔ وہ قیمتی مرغن کھانوں کو اپنی امارت کی شان سمجھتے ہیں نتیجتاً دل، جگر، پھیپھڑوں اور گردوں کی خرابیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ہسپتالوں کا ریکارڈ اس بات کا گواہ ہے کہ اسی فیصد مریض امیر لوگ ہی ہوتے ہیں۔ دل کا بائی پاس شاذ و نادر ہی کوئی غریب کرواتے ہیں۔ مسلمانی کا دعویٰ کرنیوالے اور اپنے نبی مکرم ﷺ سے محبت کے دعویدار غذا کے بارے میں آپ ﷺ کی ہدایات کو یکسر نظر انداز کر کے اپنے دین اور دنیا، دونوں کا نقصان کرتے ہیں۔ آجکل فاسٹ فوڈ کی نئی بدعت چل پڑی ہے۔ غیر ملکی فرمیں دھڑا دھڑ ہوٹلوں کی شاخیں کھول رہی ہیں اور ان کی خوب پذیرائی ہو رہی ہے۔ حرام حلال کا سوال ہی نہیں، کوئی قدغن نہیں۔ بیت الخلا میں اگر آپ ایک گھنٹے کیلئے سافٹ ڈرنک کو ڈال دیں تو وہ فینائل کا کام کرے گا اور پاخانہ صاف ہو جائے گا۔ کسی جگہ زنگ لگا ہو تو وہ بھی چند یوم سافٹ ڈرنک میں بھگونے پر صاف ہو جائے گا۔ قیاس کریں کہ آپ کے معدے کا کیا حال ہوگا؟، آٹا چھاننے سے گندم کی قدرتی وٹامن نمک فضلا وغیرہ ضائع ہو جاتا ہے۔ آنتوں میں چپکنے والا مواد باقی رہ جاتا ہے جو قبض اور دیگر بیماریوں کا باعث ہے۔ گوشت خوری تیزابی مادہ پیدا کرتی ہے، تھکان کا باعث بنتی ہے جبکہ سبزی کا استعمال لمبی عمر کا باعث بنتا ہے۔ اس سے دل کو نقصان نہیں پہنچتا۔ کینسر کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ سفید چینی کا زیادہ استعمال ذیابیطس، جگر اور آنتوں کے امراض کا باعث بنتا ہے۔ کھجور، کشمش اور شہد جیسی نعمتیں موجود ہیں۔ سفید چینی کے میٹھے زہر سے بچنا ضروری ہے۔ نمک کا زیادہ استعمال بھی سخت نقصان دہ ہے۔ یہ کسی عمدہ سے عمدہ کھانے میں زیادہ مقدار میں پڑ جائے تو وہ زہر بن جاتا ہے۔ اس کی زیادتی سے گردوں، جگر اور آنتوں کے امراض سر اٹھا لیتے ہیں۔ پھل، سلاد، اناج اور دہی میں نمک ڈالنا غلط رواج ہے۔

بھوک انسانی جسم کی قدرتی ضرورت ہے اس سے ہر ایک چیز ذائقہ دار لگتی ہے۔ کم بھوک پر اچار، مربہ، سرکہ اور دیگر طرح کے مصالحہ جات کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے۔ ان کے زیادہ استعمال سے بھی صحت بگڑ جاتی ہے۔ قدرتی خوراک پھل سبزیاں بہت بڑی نعمت ہیں۔ پھر دو کھانوں کے درمیان چھ گھنٹے کا وقفہ ضروری ہے۔ حکیم محمد سعید صرف ایک وقت کھانا کھاتے تھے اور سنت نبوی ﷺ پر عمل پیرا تھے۔ آپ کم از کم صرف دو ٹائم کھانا کھایا کریں اور دو کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھائیں۔ تمام اچھی ہدایات سنت نبوی ﷺ میں موجود ہیں۔ حضور ﷺ نے غصہ کرنے سے سختی کے ساتھ منع کیا ہے۔ یہ پاگل پن کی ہی ایک قسم ہے۔ ہاضمہ اور صحت بھی خراب ہوتی ہے۔ مثبت خیالات ہی روحانی اور جسمانی صحت کے ضامن ہیں۔ اپنی غذا میں مائعات و مشروبات کا استعمال کم سے کم کریں۔ کیونکہ ان سے وزن بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ چائے یا کافی کے صرف دو کپ تک استعمال کریں لیکن بہتر ہوگا کہ آپ مکمل طور پر ترک کر دیں۔ سبز چائے میں کیلوریز بالکل نہیں ہوتیں لیکن اس میں میٹھا استعمال نہ کریں۔ میٹھے سے پرہیز خاص طور پر دبلے ہونے کیلئے بہت زیادہ مفید ہے کیونکہ اس میں رطوبت اور پیشاب کے اخراج کے اجزاء ہوتے ہیں۔ کھانے میں پودینہ، اجوائن، سونٹھ، سفید زیرہ، زیتون شامل کریں۔ لیموں کا رس بھی پیشاب کے اخراج کا کام دیتا ہے۔ دودھ بغیر بالائی کے پئیں۔ دوپہر کے کھانے میں کچی سبزیاں اور پھلوں کا استعمال کریں۔ تمام کھانے احتیاط سے پکائیں اور ان کی زیادہ سے زیادہ غذائیت کو برقرار رکھیں یعنی یا تو کچی سبزیاں کھائیں یا ہلکی سی اُبال لیں یا پھر بھاپ دیکر اتار لیں۔ اس طرح خوراک میں کیلوریز نہیں بڑھیں گی۔ گوشت کو بھون لیں، بھونتے وقت پانی اور گھی نتھار لیں کیونکہ یہ موٹاپے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ اپنی خوراک میں زیادہ گرم تاثیر والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

دمہ کا خاص الخاص نسخہ

میرا تعلق میڈیکل کے شعبے سے ہے اگر چہ میرا تعلق ایلوپیتھک سے ہے مگر میں ہر اچھی چیز، خواہ وہ کسی بھی شعبے میں ہو، حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ ایک دن میں سکھر اپنے ایک دوست کی دکان پر بیٹھا ہوا تھا۔ اس کی ہول سیل میڈیسن کی دکان ہے۔ ایک صاحب آئے انہوں نے بتایا کہ ان کی اہلیہ کو دمے کی شکایت تھی۔ تقریباً پورے پاکستان میں جہاں کسی نے بتایا وہاں گئے اور تین لاکھ روپیہ خرچ کر ڈالا مگر مرض بڑھتا ہی گیا جوں جوں دوا کی۔ آخر ایک صاحب نے انہیں نسخہ دیا اور کہا کہ کسی حکیم کو مت بتانا کہ وہ کاروبار کر کے خاصا روپیہ بٹورے گا۔ میں نے خود کئی لوگوں کو تجربہ کروایا اور کامیاب پایا۔ ان صاحب کی اہلیہ آج بالکل تندرست ہیں۔

نسخہ: ادرک ایک پاؤ، پانی ایک پاؤ، اجوائن ایک چٹکی، شہد اصلی آدھا کلو۔ سب سے پہلے ادرک چھیل کر باریک پیس لیں اور ایک پاؤ پانی میں پکانا شروع کر دیں کچھ دیر بعد باقی اشیاء بھی ڈال دیں۔ جب معجون کی طرح گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ خوراک 2 چائے کے چمچ صبح اور دو رات کو لیں اس سے بلغم خوب خارج ہوگا اور سینہ صاف ہو جائیگا۔

نوٹ: اس دوران کوئی دوسری دوا استعمال نہ کریں۔

(سید اختر علی شاہ، روہڑی)

عبقری 35 راہ بھول جانے کیلئے: جب کہیں سفر میں چلتے چلتے راہ بھول جائیں تو کھڑے ہو کر بلند آواز سے اذان کہہ دیں انشاء اللہ راہ کا علم ہو جائے گا۔

کالا جادو کالے جنات کا سچا توڑ

حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے منقول ہے کہ اگر کسی پر جادو کیا گیا ہو تو ان آیتوں کو پانی پر دم کر کے مریض پر ڈال دیا کریں سورہ اعراف کی فَوَقَعَ الْحَقُّ سے رَبِّ مُوسٰی وَهَارُوْنَ تک اور سورہ طٰہٰ کی یہ آیت اِنَّمَا صَنَعُوْا كَيْدُ سَاحِرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ اَتٰى (آیت نمبر 69)

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

پیشاب کی بندش:۔ اگر کسی شخص کا پیشاب بند ہو گیا ہو تو یہ آیت کاغذ پر لکھ کر مریض کے مثانہ پر باندھیں اور ایک کاغذ پر لکھ کر دھو کر پلائیں: ”وَاِذِ اسْتَسْقٰى مُوسٰى لِقَوْمِهٖ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا“ (سورہ بقرہ آیت نمبر 60)

ذہن اور حافظہ کی تیزی:۔ چینی کی رکابی یا کاغذ پر آیت لکھ کر 7 روز پلائیں ذہن اور حافظہ تیز ہو جائے گا۔ ”بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ وَيَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ“ (سورہ طٰہٰ آیت نمبر 25 تا 28)

خواب میں ڈر لگنا یا چونک پڑنا:۔ جو شخص خواب میں چونک پڑتا ہو یا نیند نہ آتی ہو یا خوف معلوم ہوتا ہو تو سوتے وقت یہ کلمہ پڑھنا چاہئے:۔ ”اَعُوْذُ بِكَلِمٰتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهٖ وَعِقَابِهٖ وَشَرِّ عِبَادِهٖ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيٰطِيْنِ وَاَنْ يَّحْضُرُوْنِ“

بچے کا بہت رونا:۔ جو بچہ بہت روتا ہو اس دعا کو لکھ کر گلے میں باندھیں ”بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَمْ حَسِبْتَ اَنَّ اَصْحٰبَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيْمِ كَانُوْا مِنْ اٰيٰتِنَا عَجَبًا○ (سورہ الکھف آیت 9) قُلْ كُوْنُوْا حِجَارَةً اَوْ حَدِيْدًا○ اَوْ خَلْقًا مِّمَّا يَكْبُرُ فِيْ صُدُوْرِكُمْ (سورہ بنی اسرائیل آیت 50,51) بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ وَاَوَّلُهٗ مِنَ اللّٰهِ وَاٰخِرُهٗ مِنَ اللّٰهِ وَلَا بَعْدُكُمْ عَلٰى اَمْرِ اللّٰهِ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ“○

بدن کی سرخی کیلئے:۔ اگر بدن سرخ ہو جائے یا چٹے پڑ جائیں تو یہ دعا مع بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کے 21 مرتبہ پڑھ کر دم کریں ”اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّبَارِكْ وَسَلِّمْ بِسْمِ اللّٰهِ الْعَظِيْمِ الْحَكِيْمِ الْكَرِيْمِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ وَسُلْطَانِهٖ اَيَّتُهَا الرِّيْحُ اَجِيْبِيْ دَاعِيَ اللّٰهِ تَعَالٰى فَمَا لَهٗ مِنْ مَّلْجَاٍ يَّوْمَئِذٍ وَّمَا لَهٗ مِنْ نَّكِيْرٍ بِسْمِ اللّٰهِ وَبِالثَّنَاءِ الطَّيِّبِ عَلَى اللّٰهِ اَللّٰهُ يَكْفِيْكَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يُّؤْذِيْكَ وَمِنْ كُلِّ اٰيَةٍ تُعَذِّبُكَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ وَصَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰى خَيْرِ خَلْقِهٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ اَجْمَعِيْنَ وَسَلَّمَ تَسْلِيْمًا كَثِيْرًا كَثِيْرًا بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ“○

دفعیہ سحر:۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے منقول ہے کہ اگر کسی پر جادو کیا گیا ہو تو ان آیتوں کو پانی پر دم کر کے مریض پر ڈال دیا کریں سورہ اعراف کی فَوَقَعَ الْحَقُّ سے رَبِّ مُوْسٰى وَهَارُوْنَ تک (آیت نمبر 18 تا 122) اور یہ آیت سورہ طٰہٰ کی اِنَّمَا صَنَعُوْا كَيْدُ سَاحِرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ اَتٰى۔

آسیب کو حاضر کرنے کا عمل:۔ يٰسٓ وَالْقُرْاٰنِ لشم لشما ان تینوں کو ایک ساتھ سو بار پڑھ کر دم کریں اور آسیب زدہ کو ان کی دھونی دیں۔ آسیب حاضر ہو جائے گا اگر سر بھاری اور جسم پر کپکپی طاری نہ ہو تو سمجھنا چاہئے کہ آسیب نہیں بلکہ جسمانی بیماری ہے عزیمت یہ ہے:
”بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَبْرَاْتُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ اسْتَفْتِحْ اسْتَفْتِحْ فَهُوْش قُوَّةً شَتٍّ قُوَّةِ شَتٍّ هَوْيَا بَرْيَا اُحْضُرُوْا وَاُحْضُرُوْا يَا اَصْحٰبَ الْجِنِّ وَالشَّيٰطِيْنِ مِنْ جَانِبِ الْاَيْسَرِ وَمِنْ جَانِبِ الْمَشَارِقِ وَالْمَغَارِبِ بِحَقِّ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰهِ“

آسیب سے مستقل نجات کیلئے:۔ چاروں قُلْ اور لِاِيْلٰفِ (سورۃ قریش) اور یہ دو آیتیں مع تسمیہ پڑھے۔ فَكُبْكِبُوْا فِيْهَا هُمْ وَالْغَاوٗنَ○ وَجُنُوْدُ اِبْلِيْسَ اَجْمَعُوْنَ (سورہ الشعراء آیت 94,95) پھر آسیب زدہ کے بال پکڑ کر چاروں قُلْ اور لِاِيْلٰفِ اور آیت اِنَّا اَعْتَدْنَا لِلْكٰفِرِيْنَ سَلٰسِلَا وَاَغْلٰلًا وَّسَعِيْرًا (سورہ الدھر آیت 4) فَكُبْكِبُوْا فِيْهَا هُمْ وَالْغَاوٗنَ○ وَجُنُوْدُ اِبْلِيْسَ اَجْمَعُوْنَ (الشعراء: 95,94) پڑھ کر پیشانی کے بالوں پر دم کر کے گرہ لگا دیں۔ عامل کو چاہئے کہ اپنی حفاظت کے لئے حصار کرے۔ اس کے بعد ارنڈ کی لکڑی آسیب زدہ کو مارے۔ آسیب عاجز ہو جائے گا اور اگر آسیب عاجز نہ ہو تو ایک نیلے کپڑے کا فیتہ بنا کر یہ عزیمت تین بار دم کر کے جلا کر ناک میں دھونی دیں عزیمت یہ ہے۔ ”بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ عَلِيْقًا مَّلِيْقًا خَالِقًا مُّخْلُوْقًا مَخْلُوْقٌ وَاَنْتَ تَعْلَمُ مَا فِيْ قُلُوْبِهِمْ مَّلِيْقًا مَافَرْقَهُ مَالُوْقٌ وَرَالُوْقٌ فِرْعَوْنُ نَمْرُوْدُ شَدَّادُ“

اسکے بعد جب آسیب بہت گریہ وزاری کرے اور کہے مجھے چھوڑ دو دہائی سلیمان دہائی فیقطوش دہائی محمد رسول اللہ ﷺ کی تو اس سے عہد کرائیں کہ وہ دوبارہ اس کو یا کسی انسان کو تکلیف نہ دے گا پھر قسم لے کر پیشانی کے بال کھول دیں۔

آسیب:۔ اگر کسی پر آسیب کا شبہ ہو تو یہ آیات ذیل لکھ کر مریض کے گلے میں ڈالیں اور پانی پر دم کر کے مریض پر چھڑکیں اور اگر مکان پر اثر ہو تو ان کو پانی پڑھ کر گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ آیات یہ ہیں: ”بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ (پوری سورت) الٓمّٓ○ ذٰلِكَ الْكِتٰبُ سے مُفْلِحُوْنَ (سورہ بقرہ آیت 1 تا 5) تک اور وَاِلٰهُكُمْ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ (سورہ بقرہ آیت 163) اور آیت الکرسی مکمل رکوع یعنی خٰلِدُوْنَ تک اور لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ سے كٰفِرِيْنَ (سورہ بقرہ آیت 284 تا 286) تک اور شَهِدَ اللّٰهُ اَنَّهٗ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ سے حَكِيْمٌ (سورہ آل عمران آیت 18) تک اور اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِيْ سے رَبُّ الْعٰلَمِيْنَ (سورہ الاعراف آیت 54) تک اور فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ سے خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ (سورہ المؤمنون آیت 116 تا 118) تک اور سورۃ وَالصّٰٓفّٰتِ کی شروع کی آیتیں لَازِبٌ تک اور هُوَ اللّٰهُ الَّذِيْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ سے هُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ (سورہ الحشر آیت 22 تا 24) تک اور وَاَنَّهٗ تَعٰلٰى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَّلَا وَلَدًا (سورہ الجن آیت 3) اور سورۃ اخلاص اور معوذتین۔

بواسیر کے لئے

ایک پاؤ دیسی گھی اور تقریباً 30 سے 40 نیم کے پتوں کو صاف کر کے دیسی گھی میں جلالیں۔ جب پتے سیاہ ہو جائیں تو پتے نکال کر ضائع کر دیں اور گھی استعمال کر لیں۔ سالن میں ڈال لیں یا روٹی پر لگا لیں یا چمچ سے کھا لیں۔ بواسیر کیلئے بہت مفید ہے۔ انشاء اللہ فائدہ مند ہو گا۔ دو ماہ مستقل کریں۔ (محمد علی، احمد پور شرقیہ)

مسلمان کو بے عزت کرنا:۔ کوئی گناہ تمہیں اتنا نقصان نہیں پہنچاتا جتنا کسی مسلمان بھائی کو ذلیل اور بے عزت کرنا پہنچاتا ہے۔

انار سے سو بیمار تندرست

فرحت افزا

انار کے پانچ تولہ رس میں رات کو لوہے کا ایک بالکل صاف ٹکڑا ڈال کر رکھ دیں اور صبح نکال کر رس میں مصری اور پانی ملا کر پینے سے چند روز میں یرقان دور ہو کر جگر میں خون صالح پیدا ہونے لگے گا۔ اسہال میں انار کا ''ملک شیک'' بھی مفید ہے۔

انار کے بارے میں بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ یہ جنتی پھل ہے اور اس کے ہیروں جیسے دانوں میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے لہٰذا اسے کاٹتے، چھیلتے اور کھاتے وقت بہت احتیاط سے کام لینا چاہئے تاکہ ہم اس مقدس دانے کے حصول میں بامراد ہوں لیکن ایک روایت یہ بھی ہے کہ وہ دانہ صرف قسمت والوں ہی کے ہاتھ آتا ہے یا جنہیں اللہ تعالیٰ اس قابل سمجھے، انہیں عطا کر دیتا ہے۔ روایت کے مطابق ہوتا یوں ہے کہ وہ دانہ کہیں نہ کہیں ضرور گر جاتا ہے اور گرتا بھی ایسی جگہ ہے جہاں سے اٹھانے کو جی نہیں چاہتا، یوں یہ قیمتی دانہ ضائع ہو جاتا ہے لہٰذا انار کو ہمیشہ خاص احتیاط سے کاٹیے اور کھائیے۔ ظاہری خوبصورتی کے ساتھ ساتھ لذت سے بھرپور انار مجسم شفا بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے موسم برسات کے خاص تحفے کی حیثیت سے پیدا فرمایا ہے یعنی یہ اس موسم کے تمام امراض کا علاج ہے۔ انار کا آبائی وطن ایران اور افغانستان ہے وہاں سے یہ برصغیر پہنچا۔ جب آریا ہندوستان آئے، یہ خودرو پودا یہاں موجود تھا۔ بعض مورخین کا کہنا ہے کہ یہ شفا بخش پودا آریاؤں کے ذریعے یہاں منتقل ہوا۔ چین اور کشمیر میں یہ اب بھی خودرو پودوں میں شمار ہوتا ہے۔ انار کے درخت کی عمر کافی زیادہ ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ رسیلا پھل عموماً دس یا بارہ سال بعد لگتا ہے۔ ایک صحتمند درخت چالیس پچاس سال تک پھل دیتا ہے۔

غذا کی صلاحیت:۔ انار کے سو گرام خوردنی حصے میں 78 فیصد رطوبت، 1.6 فیصد پروٹین 0.1 فیصد چکنائی، 0.7 فیصد معدنی اجزا، 5.1 فیصد ریشے اور 14.5 فیصد نشاستے پائے جاتے ہیں۔ اس کے سو گرام معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 70 ملی گرام، فولاد 0.3 ملی گرام، وٹامن سی 16 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہے۔ ایک سو گرام انار انسانی جسم کو 65 حراروں کے مساوی توانائی فراہم کرتا ہے۔

اسہال:۔ انار اسہال کا خاص علاج ہے۔ اس کے مریض کو وقفے وقفے سے تقریباً 50 ملی لیٹر انار کا رس پلایا جائے، تو افاقہ ہوگا، اسہال میں انار کا ''ملک شیک'' بھی مفید ہے۔ اگر ملک شیک نہ بنانا چاہیں تو انار کا رس دہی میں ملا کر دیں اور چینی کی بجائے نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔ یہ محض دوا ہی نہیں مکمل غذا بھی ہے۔ چھوٹے بچوں کو اسہال میں انار کی کونپلوں کی چٹنی بنا کر بھی دن میں تین سے چار بار دی جاتی ہے۔ اس سے فوری افاقہ ہوتا ہے۔

پیٹ درد:۔ انار (ترش یا شیریں) کے دانے نکالئے، پھر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تقریباً 100 گرام کھائیے۔ انشاء اللہ ہر قسم کا پیٹ درد ٹھیک ہو جائے گا۔

جمالگوٹے کا تریاق:۔ انار جمالگوٹے کا تریاق ہے، اگر طبیعت دستوں سے نڈھال ہو اور دست کسی طرح رکنے میں نہ آئیں تو مریض کو دس دس منٹ بعد ایک ایک مٹھی انار کے دانے کھلائیں یا ایک ایک گھونٹ انار کا رس پلائیں، افاقہ ہوگا۔ اگر دستوں کے ساتھ خون آتا ہو تو وہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

یرقان:۔ انار کے پانچ تولہ رس میں رات کو لوہے کا ایک بالکل صاف ٹکڑا ڈال کر رکھ دیں اور صبح نکال کر رس میں مصری اور پانی ملا کر پینے سے چند روز میں یرقان دور ہو کر جگر میں خون صالح پیدا ہونے لگے گا۔ چہرے کی رنگت سرخ اور خوش نما ہو جائیگی۔

سنگرہنی:۔ انار کا رس اس مرض میں بھی بہت مفید ہے۔

بخار:۔ انار کا رس دافع بخار بھی ہے۔

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

نوٹ:۔ مصروفیات کی وجہ سے فون پر حکیم صاحب سے رابطہ کا شیڈول صبح 10 سے 11 بجے تک 042-7530911 کر دیا گیا ہے۔ مصروفیات کے پیش نظر فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس مسنون ذکر خاص مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر صفحے کے ایک طرف مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

صبیحہ کرمانی کراچی، محمد عارف ایبٹ آباد، سید عابد شاہ گیلانی، گل فراز احمد آزاد کشمیر، احسان اسحاق بودلہ، نزہت، ارشاد انجم ریحان کہروڑ پکا، ارشد زبیر سرگودھا، جاوید خان ڈیرہ اسماعیل خان، ام حسیب درانی کراچی، ربیعہ عزیز راولپنڈی، گل نار فیصل آباد، جلیل احمد خان کوئٹہ، امان اللہ خان پشاور، حکیم صابر لاہور، والدہ مکرم صاحبہ، نزاکت ہمایوں ملتان، ڈاکٹر عمران خلیل پشاور، افشین خان لاہور، محمد صدیق ہری پور، شاہدہ مبین، میمونہ راولپنڈی، محمد نیاز الدین کراچی، عبدالقیوم آزاد کشمیر، ہارون حمید، رفعت اسلام آباد، یونس قادری ٹنڈو آدم، غلام رسول گجرات، ریاض سعید سیال، افتخار انور ہزارہ، اصغر علی شاہ پشاور، نمرہ سمیر گوجرانوالہ، عادل حیدر آباد، نسیم اختر ملتان، معروف سلطان راولپنڈی، فاخرہ شہزادی، عرفان علی لاہور، وجیہہ مشتاق لاہور، کاشف اکبر، میاں محمد باہو، شیر احمد درانی، رشید پرویز، عنبرینہ ندیم، آمنہ بیگم، حبیب الرحمٰن لاہور کینٹ، محمد یعقوب کراچی، عمران علی شور کوٹ، محمد لطیف گوجرانوالہ، عبید الرحمٰن ساہیوال، جاوید ارشد رحیم یار خان، کرار حسین گوجرانوالہ، احسان خان چارسدہ، علی احمد کراچی، جویریہ احسان بودلہ، محمد اظہر رحیم یار خان، نصرت منور ملتان، ثاقب نوید رحیم یار خان، شازیہ شیخ، حکیم رشید احمد قصور، محمد شہباز گجرات، غلام مصطفیٰ ماڑی انڈس، ایم صادق کاکڑ لورالائی، ثمینہ اشرف جہلم، فضل الٰہی بہاولپور، عدیل منڈی بہاؤ الدین، محمد شریف بہاولپور، محمد اسماعیل کراچی، جاوید رشید اسلام آباد، نور الحسنین، طاہر ٹوبہ ٹیک سنگھ، رحمت بشیر پشاور، ماسٹر بشیر احمد، حضور بخش مظفر گڑھ، سید شعیب الرحمٰن صوابی، سید زمرد حسین، محمد اشفاق لاہور، فتح محمد واہ کینٹ، ظہیر الدین بہاولنگر، ایم اشرف مرزا راولپنڈی، محمد عرفان گلگت، ندیم اختر راولپنڈی، حکیم ندیم قریشی راولپنڈی، شائستہ راجن پور، تسنیم کوثر ملتان، جمیل احمد قریشی گجرات

عبقری 35 **ہڈی جوڑنے کیلئے:۔** بیر کی چند گٹھلیاں پیس لیں اور تھوڑے سے پرانے سرکہ میں ملا لیں ٹوٹی ہوئی ہڈی کے مقام پر اسے لگا کر مضبوطی سے باندھ دیں، ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑ جائیگی

پینتیس سال کے گناہوں کے بعد

قیامت کی گھڑی ایسی سخت ہوگی کہ دکاندار اپنی دکانداری بھول جائے گا۔ تاجر اپنی تجارت بھول جائے گا صدر اپنی صدارت، وزیر اپنی وزارت، ناچنے والی ناچ، گانے والے گانا، دودھ پلانے والی مائیں دودھ پلانا بھول جائیں گی" محمد علی انصاری، کوئٹہ

بس بس بس! اب مزید ہمت طاقت نہیں مجھ میں گناہ کرنے کی! آخر کب تک گناہ کرتے رہو گے؟ 35 سال کی زندگی میں گناہ زیادہ اور نیکیاں کم ہیں۔ تمہارے جسم نے جو جو گناہ لذت حاصل کرنے کیلئے کئے ہیں وہ تم جانتے ہو اور تمہارا رب تم سے بھی اچھی طرح ان گناہوں کو جانتا ہے۔ میں نماز پڑھ رہا تھا اور میرے ذہن میں یہ سوالات گردش کر رہے تھے۔ اور بار بار ایک ہی خیال آ رہا تھا کہ خدانخواستہ اگر توبہ کے آسرے میں اس جسم سے یہ روح پرواز کر جائے تو تمہارا کیا حال ہوگا اور یہ خیال کیوں آ رہا تھا کیونکہ کل مورخہ 28 اکتوبر بروز منگل 5:30 منٹ پر شدید قسم کا زلزلہ آیا۔ چونکہ میں کافی دیر سے سویا تھا اس لئے زلزلے کے پہلے جھٹکے پر میری آنکھ نہیں کھلی دوسرے جھٹکے پر بھی میری آنکھ اس طرح کھلی کہ مجھے اپنی بیوی کی کلمہ پڑھنے کی آواز سنائی دی۔ میں بھی اٹھتے ہی زور زور سے کلمہ پڑھنے لگا۔ پھر آہستہ آہستہ زلزلہ ختم ہوا۔ لوگ گھروں سے باہر نکل آئے، مسجدوں میں اذانیں ہونے لگیں خیر وہ رات جس طرح گزری بیان نہیں کرسکتا۔

صبح ہمارے شہر میں ہر ایک شخص کی زبان پر ایک ہی الفاظ تھے۔ جدھر دیکھو رات والے زلزلے کی باتیں ہو رہی تھیں۔ خیر ہم لوگ سمجھے کہ جیسے ہر دفعہ زلزلہ آتا ہے پھر اس کے بعد امن ہو جاتا ہے اس دفعہ بھی اسی طرح ہوگا۔ خبروں میں تو ضلع زیارت کے بارے میں سن کر بہت دکھ ہوا جو کہ زلزلہ کی لپیٹ میں سرفہرست تھا دن گزر گیا۔ عصر کے وقت دکان کے ملازم نماز پڑھنے چلے گئے اور میں دوست سے موبائل فون کے بارے میں باتیں کرنے لگا کہ اچانک زمین ہلنے لگی اور دیواریں کانپنے لگیں۔ جب زلزلہ کی شدت کم نہیں ہوئی تو دوست نے کہا کہ دکان سے باہر آ جاؤ کیونکہ شدت کم ہونے کے بجائے اور بڑھ رہی تھی اور دکان میں جو اشیاء الماریوں میں رکھی تھیں وہ گرنا شروع ہوگئی تھیں تو ہم لوگ باہر روڈ پر نکل آئے۔ باہر کا منظر عجیب وغریب تھا۔ ایسا لگ رہا تھا کہ بجلی کے کھمبے زمین پر گر جائیں گے اور بلڈنگیں تو اس طرح سے جھول رہی تھیں کہ جیسے انسان جھولا جھولتا ہے اور سب سے بڑی بات یہ کہ لوگ اپنی دکانیں جو کہ قیمتی اشیاء سے بھری ہوئی تھیں اور جن میں زیادہ تر دکانیں جیولرز حضرات کی تھیں، چھوڑ کر باہر روڈ پر بھاگ رہے تھے کہ جیسے قیامت آگئی ہو۔ میرے ذہن میں ایک سوال اٹھنے لگا کہ کیا یہ وہی زر و جائیداد ہے جس کے پیچھے بھائی بھائی کو قتل کر دیتا ہے۔ باپ بیٹے کو، بیٹا باپ کو قتل کر دیتا ہے۔ جس کیلئے ہم صبح سے شام تک جھوٹ بول کر رزق کماتے ہیں؟ جس کی وجہ سے ہم اپنی آخرت بھول گئے ہیں۔ آج ہم انسان ان تمام چیزوں کو چھوڑ کر کیوں بھاگ رہے ہیں اور اس کے بعد ایک عالم کے یہ الفاظ کانوں میں گونجنے لگے۔ "قیامت کی گھڑی ایسی سخت ہوگی کہ دکاندار اپنی دکانداری بھول جائے گا۔ تاجر اپنی تجارت بھول جائے گا صدر اپنی صدارت، وزیر اپنی وزارت، ناچنے والی ناچ، گانے والے گانا، دودھ پلانے والی مائیں دودھ پلانا بھول جائیں گی"۔ واقعی بالکل ویسا ہی تھا۔ بس جب زلزلہ رکا تو اس کے فوراً بعد دکانیں وغیرہ بند ہوگئیں۔

لوگ اپنے گھروں کو چلے گئے اور لوگوں میں خوف وہراس اتنا بڑھ گیا کہ لوگ رات کے وقت کھلے آسمان کے نیچے ٹھہرے اور رات بھر نہیں سوئے کہ کہیں زلزلہ دوبارہ نہ آجائے۔ اس رات بھی کم از کم چار جھٹکے محسوس ہوئے۔ مساجد میں نمازیوں کی تعداد بڑھ گئی۔ لوگوں نے سچے دل سے توبہ کی اور میں بھی مصلے پر بیٹھ کر اپنے گناہوں کے بارے میں سوچتا رہا اور اللہ کا شکر ادا کرتا رہا کہ اس نے توبہ کی مہلت عطا کر دی۔ اگر کہیں خدانخواستہ بغیر توبہ کے دنیا سے چلے جاتے تو ہمارا کیا بنتا۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہر مسلمان کو سچی توبہ کی توفیق نصیب فرمائیں اور ہمیں اس توبہ پر استقامت عطا فرمائے (محمد علی انصاری، کوئٹہ)

نافرمان اولاد اور محبت زوجین کیلئے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ o قُلْ ھُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ بحُرْمَۃِ جِبْرَآئِیْلَ اَللّٰہُ الصَّمَدُ بحُرْمَۃِ اِسْرَافِیْلَ لَمْ یَلِدْ بحُرْمَۃِ مِیْکَائِیْلَ وَلَمْ یُوْلَدْ بحُرْمَۃِ عِزْرَائِیْلَ وَلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُوًا اَحَدٌ بحُرْمَۃِ دَرْدَائِیْلَ وَمِھْرَائِیْلَ

تین بار اول وآخر درود شریف پڑھیں پھر 360 مرتبہ عشاء کی نماز کے بعد یہ پڑھیں نافرمان اولاد کیلئے زبردست ہے۔

(بیگم منظور، حویلی لکھا)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

چونکہ روحانی محفل کے فیوض وبرکات بے انتہا ہیں۔ قارئین اس سے زیادہ استفادہ پانے کا اصرار کر رہے ہیں لہٰذا آئندہ روحانی محفل ہر ماہ 3 بار منعقد کریں۔ زیادہ نفع ہوگا ورنہ جتنی دفعہ منعقد کر سکیں۔ 10 مئی بروز اتوار شام 6 بجے سے رات 9 بجکر 27 منٹ تک ہماری مہینے کی پہلی روحانی محفل ہوگی۔ اس دوران صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ مسلسل پڑھیں۔ ہماری دوسری روحانی محفل 17 مئی بروز اتوار صبح 6 بجکر 57 منٹ سے لیکر 10 بجکر 23 منٹ تک ہوگی اس دوران بھی صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ مسلسل پڑھیں۔ 18 مئی بروز پیر نماز عصر کے بعد ہماری تیسری روحانی محفل ہوگی۔ نماز عصر کے بعد اپنی جگہ بیٹھے رہیں اور صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ مغرب تک مسلسل پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی ہلکی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔ (نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

محترم جناب حکیم صاحب! السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ میں اور میرے شوہر روحانی محفل میں (باقی صفحہ نمبر 38)

اولاد کی نیک نامی اور مؤثر دعا

کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کریگا۔ جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

عبدالحفیظ، انڈیا

اسماعیل صاحب اگرچہ عالم نہیں تھے لیکن انتہائی دیندار اور تہجد گزار، نماز باجماعت اور تکبیر اولیٰ تک کے پابند تھے۔ ان کے کل چھ بچے تھے۔ انتقال سے پہلے وہ جس اذیت ناک کرب والم میں اپنے بچوں سے متعلق فکر مند تھے اس میں ہم سب کے لئے عبرت ہے۔ ان کی تین بچیوں کی شادیاں ہوگئی تھیں لیکن لڑکے ابھی غیر شادی شدہ تھے ان میں سے چھوٹے دو ان کے لئے بدنامی کا سبب بن گئے تھے۔ وہ ناخلف اور آوارہ ہو گئے تھے اور پورے محلے اور گاؤں کے لوگ ان سے تنگ آ گئے تھے۔ دوسرا بچہ بدنام ترین شخص بن گیا تھا۔ وہ آخری وقت تک رو رو کر یہ کہتے رہے کہ اے اللہ! مجھے یاد نہیں کہ میں نے زندگی میں کوئی ایسا گناہ کیا ہو جس کی وجہ سے آج مجھے یہ دن دیکھنے پڑ رہے ہیں۔ ان کے ہم عمر بھی کہتے تھے کہ وہ بچپن ہی سے نیک اور صالح تھے، حرام وحلال کی ہمیشہ انہیں تمیز رہی، کبھی شراب وزنا اور جوئے کے قریب بھی نہیں گئے۔ ایک طرف ان کے یہ مثبت حالات تھے تو دوسری طرف ان کی اولاد کی یہ منفی کیفیات، گتھی سلجھ نہیں رہی تھی۔ میں نے بھی اس پر بہت غور کیا۔ اس سلسلہ میں ان کے ایک معاصر بزرگ نے میری مدد کی اور بات جلد ہی میری سمجھ میں آ گئی۔ ان کے بزرگ ساتھی کا کہنا تھا کہ اپنی جوانی میں گھر سے مسجد جاتے ہوئے راستہ میں جب شریر لڑکوں کا اسماعیل صاحب کو سامنا کرنا پڑتا تو وہ ان کو طعنہ دیتے تھے کہ تمہیں کس بدمعاش باپ نے جنا ہے؟ کیا تمہارا باپ حرام کماتا ہے اور تمہیں کھلاتا ہے جس کی وجہ سے تم لوگوں کی یہ حالت ہوگئی ہے؟ کسی کے متعلق کوئی منفی، ناپسندیدہ اور ناقابل یقین بات سننے میں آتی تو وہ سب کے سامنے تبصرہ کرتے کہ کمینوں کی اولاد بھی کمینی ہی ہوتی ہے، ان بچوں کے والدین نے بھی اپنی جوانی میں اس طرح کی حرکت کی ہوگی تبھی تو ان کی اولاد کی یہ حالت ہوگئی ہے۔ غرض یہ کہ کسی کو طعنہ دینے اور کسی کے گناہ پر عار دلانے میں ان کا کوئی ثانی نہیں تھا۔ مجھے یہ سن کر اللہ کے رسول ﷺ کی یہ حدیث فوراً یاد آ گئی کہ کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کریگا، جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

میں نے دل میں کہا کہ ان کی اولاد کا یہ برا انجام جوانی میں ان کی اسی بدزبانی اور دوسروں کو عار دلانے کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ ان کے اسی بزرگ دوست نے مجھ سے یہ بھی کہا کہ اپنی اولاد کی تربیت کے سلسلہ میں وہ بہت سخت واقع ہوئے تھے۔ ان کے کسی نازیبا فعل کو کبھی برداشت نہیں کرتے تھے۔ ڈانٹتے، مارتے اور کبھی غصہ میں ان کو شیطان، ابلیس اور ملعون ومردود بھی کہہ دیتے، میں نے کہا کہ ضرور وہ قبولیت کی گھڑی ہوگی تبھی تو اللہ نے ان کی اولاد کو شیطان صفت بنایا۔ اس لئے کہ جس طرح اولاد کے حق میں والدین کی دعا جلد قبول ہوتی ہے اسی طرح والدین کی بددعا بھی اپنی اولاد کے حق میں جلد اپنا اثر دکھاتی ہے، اسی لئے کبھی بھول کر غلطی سے بھی غصہ وجوش میں اپنی اولاد کو ڈانٹنے میں غلط ناموں سے نہیں پکارنا چاہئے۔ مبادا وہ قبولیت کا وقت ہو اور اس کا اثر ظاہر ہو۔ میرے دل میں یہ بات بھی آئی کہ اگر انہوں نے اپنی اولاد کے حق میں پابندی سے اللہ تعالیٰ کی سکھائی ہوئی یہ قرآنی دعا کی ہوتی تو شاید ان کو یہ دن دیکھنے کو نہ ملتے کہ اے اللہ! ہمیں ایسی بیویاں اور بچے عطا فرما جو ہمارے لئے آنکھوں کی ٹھنڈک کا سبب بنیں اور ہمیں تقویٰ والوں کا امام بنا۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَذُرِّيّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا (سورہ الفرقان، آیت 74)

جریان اور مثانے کی گرمی کیلئے

ھوالشافی: تخم ریحان 50 گرام، سمندر سوکھ 50 گرام، تالمکھانہ 50 گرام، تخم کونچ 50 گرام، لاجونتی 50 گرام، بیج بند 50 گرام، گوکھرو 50 گرام، مصری 250 گرام سفوف بنالیں۔ (چھوٹا چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں) **فوائد:** جریان، احتلام کو ختم کرتا ہے، منی کے جراثیم کو زیادہ کرتا ہے، مثانے کی گرمی کیلئے لاجواب ہے۔ بے اولادی کیلئے آزمودہ ہے کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔ (ڈاکٹر وحکیم عمران رضا، بنوں)

(بقیہ: کاسنی! سستا ہربل ٹانک)

رطوبت کو خون سے جدا کر کے پتے میں ذخیرہ کرتا ہے۔ جب جگر میں ورم ہو جائے، ہاتھ پیر سوکھ جائیں، پیٹ میں پانی جمع ہو جانے سے جلندھر بیماری ہو جائے یا گردے خراب ہونے سے آنکھیں پھولی اور سوجی ہوئی نظر آئیں تو کاسنی اس کا شافی علاج ہے۔

ورم، یرقان اور جلندھر کا علاج: ۔ اگر پیشاب کی وجہ سے گردوں پر ورم آ جائے اور زہریلے مادے صاف نہ کریں اور آنکھوں میں بھی ورم کے آثار ہوں تو ان سب کے لئے کاسنی کے پتوں کا پانی ایک چھٹانک سے تین چھٹانک تک شکر سرخ یا شربت بزوری ملا کر صبح کے وقت پلانے سے ایک دو ہفتوں میں فائدہ ہوگا۔

دل کی دھڑکن: ۔ دل زور زور سے دھڑکنے لگے اور دھڑکن سے چلنا پھرنا مشکل ہو جائے، کمزوری میں زیادتی ہو جائے تو سبز کاسنی ڈیڑھ چھٹانک، سبز دھنیا ایک تولہ دونوں کا پانی نکال کر گاجر کے مربے کے شیرے سے میٹھا کر کے اس کے ساتھ کشتہ صدف صادق دو رتی سے چار رتی تک چند روز تک استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے دل کو صحت ہو گی۔ اگر دھڑکن تیز ہو تو اس وقت برادہ صندل سفید کے ساتھ دل کے مقام پر لیپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

حیض کی بندش: ۔ کاسنی کے بیجوں کا جوشاندہ پینے سے عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

دمہ کے لئے مفید دوا: ۔ ماحولیاتی آلودگی کے باعث دمہ کا مرض دن بدن بڑھ رہا ہے۔ اس مرض کا سستا علاج کاسنی میں پوشیدہ ہے۔ گاجر، اجمود اور کاسنی کے جوس ملا کر پینے سے دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ البتہ اس کے ساتھ نشاستہ دار غذائیں اور دودھ ترک کرنا پڑتا ہے۔ کاسنی کی خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانے سے سانس کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

خون کی کمی: ۔ خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کاسنی کو اجمود اور اجوائن کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مرض ختم ہو جاتا ہے اور صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔

حضرت عائشہؓ کا مشورہ

حضرت نافع رحمتہ اللہ علیہ بیان کرتے ہیں کہ میں اپنا مال تجارت شام اور مصر لے جایا کرتا تھا۔ ایک مرتبہ عراق لے جانے کا ارادہ کیا اور حضرت عائشہؓ سے مشورہ لینے کیلئے ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ انہوں نے فرمایا کہ ایسا نہ کرو، کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے کہ جب اللہ تعالیٰ تم میں سے کسی کے رزق کا کوئی سبب کسی طریقہ پر بنا دے تو وہ اس کو نہ چھوڑے جب تک کہ وہ خود ہی نہ بدل جائے۔ مطلب یہ ہے کہ جس سبب سے روزی ملتی ہے اسے مت چھوڑو۔ ہاں اگر وہ خود ہی بدل جائے مثلاً: حالات سازگار نہ رہیں، مال میں نقصان ہونے لگے یا کوئی مجبوری پیش آ جائے تو اور بات ہے۔ (انتخاب: محمد آصف، لاہور)

اولاد کی نیک نامی اور مؤثر دعا

کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کریگا۔ جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

عبدالحفیظ، انڈیا

اسماعیل صاحب اگرچہ عالم نہیں تھے لیکن انتہائی دیندار اور تہجد گزار، نماز با جماعت اور تکبیر اولیٰ تک کے پابند تھے۔ ان کے کل چھ بچے تھے۔ انتقال سے پہلے وہ جس اذیت ناک کرب والم میں اپنے بچوں سے متعلق فکرمند تھے اس میں ہم سب کے لئے عبرت ہے۔ ان کی تین بچیوں کی شادیاں ہو گئی تھیں لیکن لڑکے ابھی غیر شادی شدہ تھے ان میں سے چھوٹے دو ان کے لئے بدنامی کا سبب بن گئے تھے۔ وہ ناخلف اور آوارہ ہو گئے تھے اور پورے محلے اور گاؤں کے لوگ ان سے تنگ آ گئے تھے۔ دوسرا بچہ بدنام ترین شخص بن گیا تھا۔ وہ آخری وقت تک رو رو کر یہ کہتے رہے کہ اے اللہ! مجھے یاد نہیں کہ میں نے زندگی میں کوئی ایسا گناہ کیا ہو جس کی وجہ سے آج مجھے یہ دن دیکھنے پڑ رہے ہیں۔ ان کے ہم عمر بھی کہتے تھے کہ وہ بچپن ہی سے نیک اور صالح تھے، حرام وحلال کی ہمیشہ انہیں تمیز رہی، کبھی شراب وزنا اور جوئے کے قریب بھی نہیں گئے۔ ایک طرف ان کے یہ مثبت حالات تھے تو دوسری طرف ان کی اولاد کی یہ منفی کیفیات، گتھی سلجھ نہیں رہی تھی۔ میں نے بھی اس پر بہت غور کیا۔ اس سلسلہ میں ان کے ایک معاصر بزرگ نے میری مدد کی اور بات جلد ہی میری سمجھ میں آ گئی۔ ان کے بزرگ ساتھی کا کہنا تھا کہ اپنی جوانی میں گھر سے مسجد جاتے ہوئے راستہ میں جب شریر لڑکوں کا اسماعیل صاحب کو سامنا کرنا پڑتا تو وہ ان کو طعنہ دیتے تھے کہ تمہیں کس بدمعاش باپ نے جنا ہے؟ کیا تمہارا باپ حرام کماتا ہے اور تمہیں کھلاتا ہے جس کی وجہ سے تم لوگوں کی یہ حالت ہو گئی ہے؟ کسی کے متعلق کوئی منفی، ناپسندیدہ اور ناقابل یقین بات سننے میں آتی تو وہ سب کے سامنے تبصرہ کرتے کہ کمینوں کی اولاد بھی کمینی ہی ہوتی ہے، ان بچوں کے والدین نے بھی اپنی جوانی میں اس طرح کی حرکت کی ہو گی تبھی تو ان کی اولاد کی یہ حالت ہو گئی ہے۔ غرض یہ کہ کسی کو طعنہ دینے اور کسی کے گناہ پر عار دلانے میں ان کا کوئی ثانی نہیں تھا۔ مجھے یہ سن کر اللہ کے رسول ﷺ کی یہ حدیث فوراً یاد آ گئی کہ کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کریگا، جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

میں نے دل میں کہا کہ ان کی اولاد کا یہ برا انجام جوانی میں ان کی اسی بدزبانی اور دوسروں کو عار دلانے کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ ان کے اسی بزرگ دوست نے مجھ سے یہ بھی کہا کہ اپنی اولاد کی تربیت کے سلسلہ میں وہ بہت سخت واقع ہوئے تھے۔ ان کے کسی نازیبا فعل کو کبھی برداشت نہیں کرتے تھے۔ ڈانٹتے، مارتے اور کبھی غصہ میں ان کو شیطان، ابلیس اور ملعون ومردود بھی کہہ دیتے، میں نے کہا کہ ضرور وہ قبولیت کی گھڑی ہو گی تبھی تو اللہ نے ان کی اولاد کو شیطان صفت بنایا۔ اس لئے کہ جس طرح اولاد کے حق میں والدین کی دعا جلد قبول ہوتی ہے اسی طرح والدین کی بددعا بھی اپنی اولاد کے حق میں جلد اپنا اثر دکھاتی ہے، اسی لئے کبھی بھول کر غلطی سے بھی غصہ وجوش میں اپنی اولاد کو ڈانٹنے میں غلط ناموں سے نہیں پکارنا چاہئے۔ مبادا وہ قبولیت کا وقت ہو اور اس کا اثر ظاہر ہو۔ میرے دل میں یہ بات بھی آئی کہ اگر انہوں نے اپنی اولاد کے حق میں پابندی سے اللہ تعالیٰ کی سکھائی ہوئی یہ قرآنی دعا کی ہوتی تو شاید ان کو یہ دن دیکھنے کو نہ ملتے کہ اے اللہ! ہمیں ایسی بیویاں اور بچے عطا فرما جو ہمارے لئے آنکھوں کی ٹھنڈک کا سبب بنیں اور ہمیں تقویٰ والوں کا امام بنا۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَذُرِّيّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا (سورہ الفرقان، آیت 74)

جریان اور مثانے کی گرمی کیلئے

ھوالشافی: تخم ریحان 50 گرام، سمندر سوکھ 50 گرام، تالمکھانہ 50 گرام، تخم کونچ 50 گرام، لاجونتی 50 گرام، بیج بند 50 گرام، گوکھرو 50 گرام، مصری 250 گرام سفوف بنالیں۔ (چھوٹا چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں) **فوائد:** جریان، احتلام کو ختم کرتا ہے، منی کے جراثیم کو زیادہ کرتا ہے، مثانے کی گرمی کیلئے جواب ہے۔ بے اولادی کیلئے آزمودہ ہے کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔ (ڈاکٹر وحکیم عمران رضا، بنوں)

(بقیہ:۔ کاسنی! سستا ہربل ٹانک)

رطوبت کو خون سے جدا کر کے پتے میں ذخیرہ کرتا ہے۔ جب جگر میں ورم ہو جائے، ہاتھ پیر سوکھ جائیں، پیٹ میں پانی جمع ہو جانے سے جلندھر بیماری ہو جائے یا گردے خراب ہونے سے آنکھیں پھولی اور سوجی ہوئی نظر آئیں تو کاسنی اس کا شافی علاج ہے۔

ورم، یرقان اور جلندھر کا علاج:۔ اگر پیشاب کی وجہ سے گردوں پر ورم آ جائے اور زہریلے مادے صاف نہ کریں اور آنکھوں میں بھی ورم کے آثار ہوں تو ان سب کے لئے کاسنی کے پتوں کا پانی ایک چھٹانک سے تین چھٹانک تک شکر سرخ یا شربت بزوری ملا کر صبح کے وقت پلانے سے ایک دو ہفتوں میں فائدہ ہوگا۔

دل کی دھڑکن:۔ دل زور زور سے دھڑکنے لگے اور دھڑکن سے چلنا پھرنا مشکل ہو جائے، کمزوری میں زیادتی ہو جائے تو سبز کاسنی ڈیڑھ چھٹانک، سبز دھنیا ایک تولہ دونوں کا پانی نکال کر گاجر کے مربے کے شیرے سے میٹھا کر کے اس کے ساتھ کشتہ صدف صادق دو رتی سے چار رتی تک چند روز تک استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے دل کو صحت ہو گی۔ اگر دھڑکن تیز ہو تو اس وقت برادہ صندل سفید کے ساتھ دل کے مقام پر لیپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

حیض کی بندش:۔ کاسنی کے بیجوں کا جوشاندہ پینے سے عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

دمہ کے لئے مفید دوا:۔ ماحولیاتی آلودگی کے باعث دمہ کا مرض دن بدن بڑھ رہا ہے۔ اس مرض کا سستا علاج کاسنی میں پوشیدہ ہے۔ گاجر، اجمود اور کاسنی کے جوس ملا کر پینے سے دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ البتہ اس کے ساتھ نشاستہ دار غذائیں اور دودھ ترک کرنا پڑتا ہے۔ کاسنی کی خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانے سے سانس کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

خون کی کمی:۔ خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کاسنی کو اجمود اور اجوائن کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مرض ختم ہو جاتا ہے اور صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔

حضرت عائشہؓ کا مشورہ

حضرت نافع رحمتہ اللہ علیہ بیان کرتے ہیں کہ میں اپنا مال تجارت شام اور مصر لے جایا کرتا تھا۔ ایک مرتبہ عراق لے جانے کا ارادہ کیا اور حضرت عائشہؓ سے مشورہ لینے کیلئے ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ انہوں نے فرمایا کہ ایسا نہ کرو، کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے کہ جب اللہ تعالیٰ تم میں سے کسی کے رزق کا کوئی سبب کسی طریقہ پر بنا دے تو وہ اس کو نہ چھوڑے جب تک کہ وہ خود ہی نہ بدل جائے۔ مطلب یہ ہے کہ جس سبب سے روزی ملتی ہے اسے مت چھوڑو۔ ہاں اگر وہ خود ہی بدل جائے مثلاً: حالات سازگار نہ رہیں، مال میں نقصان ہونے لگے یا کوئی مجبوری پیش آ جائے تو اور بات ہے۔ (انتخاب:۔ **محمد آصف، لاہور**)

اللہ سے محبت: اللہ کا قرب اس طرح حاصل ہوتا ہے کہ جن چیزوں کو اللہ اپنا دشمن جانتا ہے ان چیزوں کو بندہ بھی دشمن سمجھے۔

والدین کی نافرمانی اور کینسر

ڈاکٹروں نے کہا کہ اسکی بیماری کے وائرس بچے کو بیمار کر دینگے یوں بچہ اس سے جدا کر دیا گیا وہ اپنے بچے کو صرف دور سے دیکھ سکتی تھی مگر پیار نہیں کر سکتی تھی، اسے ہاتھ نہیں لگا سکتی تھی۔ وہ بچے کو چھونے پیار کرنے کو تڑپتی مگر کر نہ سکتی تھی۔

(عظمیٰ اعجاز، لاہور)

نبی کریم ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ ''ماں باپ کی نافرمانی کرنے والا جنت کی خوشبو بھی نہیں پا سکتا....'' آج کی نوجوان نسل والدین کے ساتھ احترام سے پیش نہیں آتی۔ بیشتر گھرانوں کے بزرگ اپنی اولاد سے نالاں نظر آتے ہیں مگر کچھ کرنے سے قاصر ہیں کیونکہ کچھ کہیں تو اولاد کی بدتمیزی اور بڑھ جاتی ہے۔ اس میں قصور کس کا ہے؟ غلط تربیت کا یا یہ مکافات عمل ہے تھوڑی دیر کے لئے غیر جانبدار ہو کر سچائی سے اپنا محاسبہ کریں تو جو سمجھ میں آئے اسے کھلے دل سے مان لیجئے گا۔

آج میں آپ کو ایسے ہی ایک جوڑے کی کہانی سنا رہی ہوں جس نے والدین کی نافرمانی کی حد کر دی اور پھر خود سزا پائی اور عبرت کا نمونہ بنے۔ علیم سات بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا۔ پانچ بہنوں کے بعد پیدا ہوا لہٰذا بہت لاڈ اٹھائے گئے۔ بہت سالوں بعد ایک اور بھائی پیدا ہوا مگر علیم کی طرح لاڈلا نہ بن سکا۔ سارے گھر اور خاندان کا دلارا علیم تھا۔ ایف اے کے بعد تعلیم کو خیر باد کہہ کر ایک پرائیویٹ فرم میں جاب کر لی۔ وہیں اس کی ملاقات صبا سے ہوئی اور یہ ملاقاتیں اور پسندیدگی آخر کار شادی پر منتج ہوئی۔ گھر کے کسی فرد کو صبا اور اس کے گھر والے پسند نہیں تھے مگر بیٹے کی ضد کے آگے ہار مان لی۔ صبا نے آتے ہی شوہر سے سب کو چھڑوا دیا اور اسے لیکر الگ اپنے میکے کے پاس کرائے پر مکان لے لیا۔ مہینے میں ایک یا دو مرتبہ علیم والدین سے ملنے آتا پھر دن مہینوں میں بدلنے لگے اور وہ مہینوں اپنی شکل نہ دکھاتا۔ ماں بیچاری بیٹے کی راہ دیکھتی رہتی۔ یوں چھ برس بیت گئے۔ وہ اولاد کی نعمت سے محروم رہے مگر ممتا کی ماری ماں دن رات ان کے لئے دعا کرتی کہ اے اللہ! تو میرے بیٹے کو صاحب اولاد کر دے۔ آخر کار اللہ نے ماں کی دعا سن لی۔ جب ماں کو پتہ چلا کہ بہو امید سے ہے تو ان کی خوشیوں کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔ بیمار ہونے کے باعث سفر کے قابل نہ تھیں اور بہو آنے کی روادار نہ تھی۔ یونہی سات ماہ بیت گئے۔ ایک دن اچانک انہیں زبردست ہارٹ اٹیک ہوا۔ تین دن ایمرجنسی وارڈ میں رہنے کے بعد انہیں ہوش آیا تو بیٹے اور بہو سے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔ ان کے شوہر نے مجبور ہو کر بیٹے کے گھر فون کیا تو بہو نے کہا کہ ابھی وہ فارغ نہیں ہیں پھر کبھی آجائیں گے اور اپنے میاں کو فون کے متعلق نہ بتایا۔ آخر کار سات دن بعد ان پر دوسرا اٹیک ہوا جو جان لیوا ثابت ہوا۔ مرتے وقت بھی ان کی زبان پر علیم ہی کا نام تھا۔ جب والدہ کی وفات کی خبر ملی تو علیم اکیلے ہی آیا اور شکوہ کیا کہ مجھے بیماری کی اطلاع کیوں نہیں دی اور جواب سنے بغیر ماں کی تدفین کے بعد واپس چلا گیا۔ گھر والوں پر جو بیتی وہ الگ داستان ہے مگر پھر ان کے احتساب کا دور شروع ہوا۔ دو ماہ بعد ان کے ہاں ایک بیٹے نے جنم لیا۔ دونوں میاں بیوی بہت خوش تھے مگر یہ خوشی دیرپا ثابت نہ ہو سکی کیونکہ بچے کی پیدائش کے چھ ماہ بعد ہی صبا گلے کے کینسر جیسے موذی مرض میں مبتلا ہو گئی۔ ساتھ ہی اس پر ہیپاٹائٹس کا حملہ ہوا اور وہ بستر سے لگ گئی۔ بچے کو اس سے دور رکھنے کیلئے ڈاکٹروں نے کہا کہ اسکی بیماری کے وائرس بچے کو بیمار کر دینگے یوں بچہ اس سے جدا کر دیا گیا۔ وہ اپنے بچے کو صرف دور سے دیکھ سکتی تھی مگر پیار نہیں کر سکتی تھی، اسے ہاتھ نہیں لگا سکتی تھی۔ وہ بچے کو چھونے پیار کرنے کو تڑپتی مگر کر نہ سکتی تھی۔ یوں تڑپتے ہوئے دو سال بعد ہسپتال کے بستر پر اس نے دم توڑ دیا۔ اب علیم اپنے بچے کے ساتھ اکیلا رہ رہا ہے کیونکہ بہن بھائیوں اور باپ کو خود اس نے چھوڑ دیا تھا۔ اب کس منہ سے انکے پاس جائے اور اپنا دکھڑا کیسے سنائے کہ دکھ تو صرف اپنے سنتے ہیں۔ جب خود ہی اپنوں سے کنارہ کر لیا تو کسی کا کیا قصور۔ اب وہ ماں اور بیوی کی قبروں پر جاتا ہے۔ ماں سے معافی مانگتا ہے اور بیوی کی بخشش کیلئے گڑگڑاتا ہے۔ دعا کریں کہ ماں اسے معاف کر دے تاکہ اسکی بیوی کی اور اس کی خطائیں معاف ہو جائیں اور اللہ تعالیٰ ان پر رحم کرے (آمین)۔

قارئین سے میری التماس ہے کہ آپ بچوں کی تربیت صحیح انداز سے کریں۔ انہیں ادب سکھائیں تاکہ آئندہ زندگی میں وہ معاشرے کا مہذب فرد بن سکیں اور والدین کی عزت کو ہر چیز پر مقدم جانیں۔ ہم اپنی ذمہ داریاں ٹھیک طریقے سے نبھائیں اور اولاد کی تربیت توجہ سے کریں تو آئندہ کوئی علیم جیسا شخص پیدا نہ ہوگا۔ آزمائش شرط ہے۔

گداگری کا بھیانک انجام (محمد نعیم جاوید معرفتی، لاہور)

یہ سچا واقعہ میں اپنے دوست کے حوالے سے لکھ رہا ہوں۔ اس نے بتایا کہ میں خانہ خدا میں عمرہ کے دوران طواف کر رہا تھا کہ میں نے ایک پاکستانی دیکھا جس نے دوران طواف ایک ہاتھ میں ایک برتن پکڑا ہوا تھا جس کے اندر برف تھی اور اس نے اپنا دوسرا ہاتھ برتن کے اندر برف میں رکھا ہوا تھا۔ اتفاق سے جب میں طواف سے فارغ ہو کر نماز پڑھ رہا تھا تو وہ شخص بھی میرے ساتھ نماز ادا کر رہا تھا۔ نماز سے فارغ ہو کر جب میں نے اس سے پوچھا کہ آپ نے اپنا ایک ہاتھ برف میں کیوں رکھا ہوا ہے تو اس نے بتایا کہ یہ ہاتھ آگ سے جل گیا تھا۔ میں فلاں جگہ دکاندار تھا۔ میری دکان پر بہت سے گداگر مانگنے کے لئے آتے تھے۔ ان میں سے ایک گداگر میرا دوست بن گیا۔ وہ اکثر دکان میں بیٹھ جاتا۔ میں اور وہ گپ شپ لگاتے۔ ایک دفعہ کافی دن گزر گئے وہ نہیں آیا۔ پھر آخر کار ایک شخص اس کا پیغام لیکر آیا کہ میں بہت زیادہ بیمار ہوں۔ مہربانی فرما کر مجھے ایک مرتبہ ملنے لازمی آؤ کیونکہ تمہارے علاوہ میرا کوئی دوست یا رشتہ دار نہیں ہے۔ میں اس کے گھر گیا تو وہ واقعی بہت بیمار تھا۔ اس نے کہا کہ مجھے نہیں لگتا کہ میں بچ پاؤنگا۔ اگر میں مر گیا تو میرا ایک کام لازمی کرنا۔ میں نے گداگری کر کے جو دولت اکٹھی کی ہے وہ میرے ساتھ قبر میں رکھ دینا کیونکہ مجھے اس دولت سے بہت پیار ہے۔ میں نے اس دولت کی خاطر سب کچھ چھوڑ دیا تھا۔ گداگری کی لت نے مجھ سے سارے رشتے چھین لئے تھے مگر مجھے رشتوں سے زیادہ گداگری عزیز تھی۔ مجھے امید ہے کہ تم میرا یہ کام لازمی کرو گے۔ تھوڑے دنوں کے بعد وہ گداگر مر گیا میں نے اس کے کفن دفن کا انتظام کیا اور اس کی وصیت کے مطابق نوٹوں سے بھری بوریاں اس کی قبر میں اس کے ساتھ رکھ دیں۔

میں دوبارہ حسب معمول زندگی میں مصروف ہو گیا مگر میرا کاروبار دن بدن زوال پذیر ہونے لگا۔ میں مقروض ہوتا چلا گیا۔ ایک دن مجھے بیٹھے بیٹھائے خیال آیا کہ اس گداگر کی قبر میں نوٹوں کی بوریاں پڑی ہوئی ہیں بھلا وہ دولت اس مردے کے کس کام کی ہے۔ میں اسے نکالنے کے لئے اس کی قبر پر پہنچ گیا مجھے پتہ تھا کہ نوٹوں کی بوریاں کس سمت پر پڑی ہیں۔ میں نے اس سمت میں گڑھا کھودا جب بوری نکالنے کے لئے قبر کے اندر ہاتھ ڈالا تو قبر کے اندر سے آگ کا ایک گولہ میرے ہاتھ کو لگا۔ میں نے فوری ہاتھ باہر نکال لیا ہاتھ پر ظاہری طور پر کوئی زخم نہیں ہوا مگر آگ کا درد ہاتھ کے اندر ایسا گیا کہ کہیں سے کسی دوائی سے آرام نہیں آیا۔ میں اس ہاتھ کو برف میں رکھتا ہوں تو مجھے تھوڑا سا سکون مل جاتا ہے ورنہ درد ناقابل برداشت ہے۔ میں یہ سوچتا ہوں کہ ایک لمحہ کی آگ اگر اثر رکھتی ہے تو مردے کے ساتھ کیا ہوا ہوگا؟

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

جس محنت اور مشقت سے آپ نے کام کیا ہے اس میں آپ کا احسان شامل نہیں ہے بلکہ یہ آپ کا اخلاقی فرض تھا۔ اب آپ کے والد کا اخلاقی فرض یہی ہونا چاہئے کہ وہ آپ کیلئے مناسب رشتہ کی تلاش کریں چند نفسیاتی وجوہ کی بنا پر وہ ایسا نہیں کر رہے۔

صرف مشورہ

مشورہ:۔ منیر احمد صاحب! آپ کا خط شائع کئے بغیر جواب دے رہا ہوں۔ مثل مشہور ہے ''جیسا دیس ویسا بھیس'' اور ''کوا چلا ہنس کی چال نہ کوا رہا نہ ہنس''۔ تو محترم! آپ جس ملک اور جس معاشرے کے فرد ہیں وہاں ''محبت'' جیسی کسی چیز کا وجود تسلیم نہیں کیا جاتا اور پھر ابھی آپ کی عمر ہی کیا ہے۔ تعلیم پر توجہ دیجئے۔ کچھ بن جایئے۔ محبت اور شادی کے لئے تو ساری عمر پڑی ہے۔ ابھی سے آپ اس روگ کو کیوں پال رہے ہیں ''اور بھی غم ہیں زمانے میں محبت کے سوا''۔

موت کا خدشہ

میں ایم ایس سی کا طالب علم ہوں۔ چند مہینوں سے عجیب الجھن میں پھنسا ہوا ہوں۔ میں تین چار مرتبہ خواب میں صبح کی اذان کے وقت اپنی بارات کو کسی نامعلوم مقام کی طرف جاتے دیکھ چکا ہوں، بزرگوں سے پوچھا تو انہوں نے میری موت کا خدشہ ظاہر کیا۔ اب میں بیمار رہنے لگا ہوں حتیٰ کہ میں نے وصیت نامہ لکھ کر جیب میں رکھ چھوڑا ہے۔ اللہ کے واسطے مجھے اس خوف سے نجات دلائیں۔ (ایک طالبعلم)

مشورہ:۔ محترم طالبعلم صاحب! جن بزرگوں سے آپ نے خواب کا ذکر کیا ہے غالباً وہ اُس دور کی پیداوار ہیں جب بلی راستہ کاٹ جاتی تھی تو وہ واپس گھر پلٹ آتے تھے کہ آج کام نہ ہوگا یا اگر زکام کے مارے چھینکوں سے براحال ہو رہا ہوتا تو فرماتے کہ بھئی کوئی یاد کر رہا ہے حالانکہ یاد تو زکام کے جراثیم کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ کا خواب لاشعور میں چھپی ہوئی شادی کی آرزو کا اظہار ہے اس کے علاوہ کچھ نہیں۔ آپ نے خواہ مخواہ دل میں وہم ڈال لیا ہے۔ اس خام خیال کو دل سے نکال ڈالئے ورنہ یہ وہم آپ کو واقعی بیمار کر ڈالے گا۔

شوہر کی چاہت

میری شادی کو صرف ایک سال ہوا ہے۔ شادی کے تیسرے دن میرے شوہر نے انکشاف کیا کہ ان کی توجہ ایک اور لڑکی کی طرف بھی ہے میں خون کے گھونٹ پی کر رہ گئی۔ ایک دن میرے شوہر مجھ سے کہنے لگے، جی چاہتا ہے کہ تمہارا نام بھی اسی کے نام پر رکھ دوں۔ وہ مجھ سے محبت بھی کرتے ہیں بلکہ کپڑوں کو استری بھی کر دیتے ہیں۔ آپ بتایئے میں کیا کروں؟ (نجمہ سلطانہ)

مشورہ:۔ محترمہ! آپ کے شوہر کو آپ کی مدد کی ضرورت ہے۔ آپ ان کی تیمارداری کر سکتی ہیں۔ اکثر مرد شادی سے پہلے اس قسم کے روگ میں مبتلا ہو جاتے ہیں مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ اپنی بیوی کو نہیں چاہتے۔ اب یہ آپ کا فرض ہے کہ ان کے دل سے ماضی کا خیال بھلا دیں۔ اپنے پیار، اپنے حسن سلوک سے انہیں اتنا متاثر کریں کہ وہ آپ ہی کو سب کچھ سمجھنے لگیں۔ انہیں اپنا محتاج بنا لیجئے۔ ان کی چیزیں ان کے کپڑے، ان کی دوسری ضروریات کا خود خیال رکھئے۔ یہاں تک کہ وہ صبح اٹھ کر ٹوتھ برش تک کے لئے آپ کے محتاج ہو جائیں۔ میرا مطلب یہ نہیں کہ ان کا ٹوتھ برش چھپا دیجئے بلکہ خود دیجئے۔ انکی ہر ضرورت کا خیال رکھئے۔ اس طرح آہستہ آہستہ وہ اپنے ہر کام میں آپکے محتاج ہو جائیں گے اور آپ ان کے لئے ایک ''لازم'' حیثیت اختیار کر لیں گی صرف اسی طرح وہ اپنے ماضی کو بھلا سکیں گے...... یاد رکھئے! مرد کو بھی پیار اور محبت کی اتنی ہی ضرورت ہوتی ہے کہ جتنی عورت کو۔

والد صاحب میری شادی نہیں کرتے

میری عمر 26 سال ہے۔ میں میٹرک پاس ہوں پانچ سال کی عمر میں والدہ فوت ہو گئیں بعد میں والد صاحب نے دو شادیاں کیں لیکن انہیں طلاق دیدی۔ والد صاحب بڑے سخت گیر ہیں۔ میری ایک بہن بھی ہے جس کا رشتہ خود میں نے برادری میں کر دیا لیکن اسے طلاق ہو گئی۔ میں محنت کر کے روزی کماتا ہوں اور والد صاحب کی بھی مالی امداد کرتا ہوں۔ چاہتا ہوں کہ میرا گھر آباد ہو جائے لیکن والد صاحب برادری سے ملنے نہیں دیتے اور نہ کہیں میری نسبت طے کرتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ وہ میری خواہشات کو کچلنا چاہتے ہیں۔ اب میں کروں تو کیا کروں؟ (ن م س)

مشورہ:۔ محترم ن م س صاحب! ہر انسان کے دو فرض ہوتے ہیں ایک فرض اس کے اہل خانہ سے متعلق ہے اور دوسرا اپنی ذاتی زندگی سے۔ آپ کو ان دونوں فرائض کو پورا کرنا ہے۔ اب تک آپ اپنے اہل خانہ کے فرائض سرانجام دیتے رہے ہیں۔ جس محنت اور مشقت سے آپ نے کام کیا ہے اس میں آپ کا احسان شامل نہیں ہے بلکہ یہ آپ کا اخلاقی فرض تھا۔ اب آپکے والد کا اخلاقی فرض یہی ہونا چاہئے کہ وہ آپ کیلئے مناسب رشتہ کی تلاش کریں۔ چند نفسیاتی وجوہ کی بنا پر وہ ایسا نہیں کر رہے۔ ایسی صورت میں اگر آپ خود کوئی قدم اٹھائیں تو وہ نہ برا ہوگا اور نہ غیر اخلاقی۔ جب آپ کا یہ خیال ہے کہ آپکے والد مستقبل قریب میں آپ کی شادی پر توجہ نہیں دینگے تو آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ آپ اس فرض کو خود سرانجام دیں۔

سسرال سے تنگ ہوں

میں ایک کھاتے پیتے گھرانے کا فرد ہوں۔ میں جن دنوں کالج میں زیر تعلیم تھا میرے گھر میں والد کی غیر موجودگی میں ایک ایسا واقعہ پیش آیا جس کے متعلق میرا اپنے والد کو آگاہ کرنا ضروری تھا۔ والد صاحب نے واقعہ سن کر میری والدہ اور ہمشیرہ کو گھر سے نکل جانے کا حکم دیدیا۔ شام کو والدہ نے میری منت سماجت کر کے کہا کہ میں اس واقعے کی ذمہ داری اپنے سر لے لوں۔ میں نے ایسا ہی کیا اور گھر چھوڑ کر ملازمت اختیار کر لی۔ تنہائی سے گھبرا کر ایک جگہ نکاح کر لیا۔ ابھی تک رخصتی نہیں ہوئی۔ میں نے نکاح کے وقت نہ کوئی شرط لکھوائی اور نہ ان سے جہیز وغیرہ کا مطالبہ کیا۔ اب سسرال والوں کے نت نئے مطالبات سے میں تنگ آ گیا ہوں۔ کبھی نقدی کی فرمائش کر دیتے ہیں اور کبھی قیمتی چیزوں کی۔ خدارا اس سلسلے میں میری مدد کریں۔ (جاوید، کراچی)

مشورہ:۔ محترم! کاش آپ اس واقعے کی طرف بھی ہلکا سا اشارہ کر دیتے تو مجھے آپ کی قربانی کا پس منظر سمجھنے میں مدد ملتی۔ جہاں تک والدین کا تعلق ہے وقت آنے پر آپ کے تعلقات ان سے استوار ہو ہی جائیں گے۔ آپ کے والد بہرصورت وقت پر نرم ضرور پڑ جائیں گے۔ سردست آپ کا مسئلہ آپ کے سسرال سے متعلق ہے۔ اگر آپ کے سسرال والے اس غلط فہمی میں ہیں کہ وہ اپنے داماد سے اپنے اخراجات کی تکمیل کروائیں گے تو آپ انہیں قطعی طور پر اپنے فیصلے سے آگاہ کر دیں اگر وہ رشتہ قطع کرنا چاہیں تو کر دیں اگر وہ رخصتی کر دیں تو اپنی بیوی کو ہرگز الزام نہ دیں کیونکہ وہ تو ان معاملات سے قطعی بے خبر ہوگی۔

امی کا مسئلہ ❁ افیون سے نجات ❁ پیشاب کی تکلیف ❁ ماہواری کا مسئلہ

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں اور لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

امی کا مسئلہ

میری امی کا مسئلہ یہ ہے کہ ان کی ٹانگ میں خاص طور پر گھٹنے میں درد رہتا ہے۔ خصوصاً اٹھتے بیٹھتے یا سیڑھیاں چڑھتے ہوئے۔ امی کی عمر 53 سال ہے۔ صحت نارمل ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو چیک کروا چکے ہیں۔ جب تک دوائی کھاتے رہیں تو آرام رہتا ہے جب دوائی چھوڑ دیں تو پھر وہی درد شروع ہو جاتا ہے۔ سردیوں میں تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ پاؤں اور ٹانگیں سوج جاتی ہیں۔ دو سال تک علاج کرواتی رہی ہیں۔ آپ سے گزارش ہے کہ میری امی کے لئے کوئی اچھا سا علاج تجویز کریں۔ (ندا ریاست، دبئی)

مشورہ:۔ اصلی چھتے کے موم کی گولیاں چنے کے برابر بنالیں۔ ایک گولی دن میں تین بار غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔ سوتے وقت ایک چائے کا چمچ مچھلی کا تیل بھی پئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

افیون سے نجات مل گئی

آپ کی دعا اور مشورے سے افیون جیسی لعنت سے چھٹکارا تو میں نے پالیا ہے لیکن اب ایک اور مسئلہ درپیش ہے۔ وہ یہ کہ اب جو بھی چیز کھاتا ہوں، خاص کر دہی، بھنڈی، خربوزے، تربوز، آم یا کوئی اور میٹھی چیز تو پیٹ میں گیس رہتی ہے بعض اوقات اتنی گیس رہتی ہے کہ چلنے میں بھی دقت ہوتی ہے اور کسی گندی شے کو دیکھ کر قے آتی ہے۔ (ساگر، بلوچ)

مشورہ:۔ الحمدللہ۔ اللہ کا شکر ادا کریں۔ گیس کیلئے سونٹھ آدھا چمچ، غذا سے ایک گھنٹہ پہلے کھا لیا کریں۔ ایک چمچ دیسی اجوائن صاف کی ہوئی، ایک پتہ تیزپات، ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیا کریں۔ آلو، گوبھی، دالوں اور گائے کے گوشت سے پرہیز کریں۔ بادام کا حلوہ صبح ضرور کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-5-6 استعمال کریں۔

بدبو

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری بغلوں سے کافی بو آتی ہے حالانکہ میں روزانہ نہاتی ہوں۔ صفائی کا خاص خیال رکھتی ہوں۔ آپ نے ایک شمارے میں بتایا تھا کہ پسی ہوئی پھٹکری پانی میں ملا کر پاؤں میں لگائیں تو اس سے بدبو ختم ہوتی ہے۔ میں نے یہ طریقہ بغلوں پر استعمال کیا تو چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے مگر جب استعمال نہ کروں تو ویسے ہی بدبو آنے لگتی ہے۔ میں اس مسئلے سے پریشان ہوں۔ آپ اس کا کوئی مستقل علاج بتا دیں، بہت مہربانی ہوگی۔ میں نے بازاری لوشن بھی استعمال کئے ہیں مگر میں اس کا خرچہ برداشت نہیں کر سکتی۔ (فرزانہ حسین، فاضل پور)

مشورہ:۔ پھٹکری کے پانی سے دھو لینا کافی ہوتا ہے۔ عمدہ انگور خوب کھائیں یا پھر عمدہ عرق گلاب اور خالص لیموں کا عرق ہم وزن ملا کر روئی سے لگائیں یا اسی سے دھو لیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

پیشاب کی تکلیف

میرا مسئلہ یہ ہے کہ جب سے سعودی عرب آیا ہوں مجھے پیشاب کی تکلیف ہوگئی ہے۔ پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد دوبارہ سے پیشاب کی حاجت ہونے لگتی ہے۔ سارا دن اور رات بھر یہی کیفیت رہتی ہے یہاں بھی بہت علاج کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ براہ مہربانی میری رہنمائی کریں اور کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کریں۔ (محمد آصف، سعودی عرب)

مشورہ:۔ آملہ کا مربہ صاف پانی سے دھو کر صبح نہار منہ کھائیں۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ غذا میں سبزیوں کا شوربا کھائیں۔ زیادہ گرم چیزیں، مرچ، گرم مصالحے بھی استعمال نہ کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-6 استعمال کریں۔

دو مسئلے

میرے دو مسئلے ہیں۔ پہلا مسئلہ یہ ہے کہ میں پڑھائی کی بہت شوقین ہوں لیکن ذہن بہت کمزور ہے۔ جو کچھ یاد کرتی ہوں فوراً بھول جاتا ہے۔ ذہنی یکسوئی بڑھانے، دماغ اور ذہن تیز کرنے کے لئے کوئی دوا تجویز کر دیں تا کہ میرا دل و دماغ صرف پڑھائی پر ہو اور ذہن و دماغ تیز ہو جائے۔ پڑھنے اور یاد کرنے کی صلاحیت کچھ زیادہ ہو جائے۔

دوسرا مسئلہ یہ ہے میں اپنے سکول میں نعتوں اور ملی نغموں میں حصہ لیتی رہتی ہوں لیکن تین چار ماہ سے میرا گلا خراب ہو گیا ہے اور آواز موٹی ہوگئی ہے۔ بلغم آتا رہتا ہے اور سر میں بھی بہت درد رہتا ہے کوئی ایسا مشورہ دیں کہ گلا اور آواز بھی ٹھیک ہو جائے اور سر بھی نہ درد کرے۔ (مہوش، راولپنڈی)

مشورہ:۔ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا اصلی چھ گرام صبح نہار منہ کھائیں سوتے وقت لعوق سپستاں ایک چائے کی چمچ چاٹیں۔ ٹھنڈا پانی نہ پئیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

ماہواری کا مسئلہ

مجھے ماہواری کا مسئلہ درپیش ہے۔ گزشتہ آٹھ سال سے اس مسئلہ سے دوچار ہوں۔ ہر مہینہ کبھی آٹھ دن بعد، کبھی پندرہ دن بعد ماہواری آجاتی ہے۔ درد نہیں ہوتا ہے۔ چھ دن، لیکن کبھی آٹھ دن کبھی دس دن ٹھیک رہتی ہوں۔ عمر چوالیس برس ہے۔ شادی شدہ ہوں، تین بچے ہیں، چھوٹے کی عمر پندرہ برس ہے۔ ٹھنڈی چیزیں نہیں کھا سکتی۔ سردی زیادہ لگتی ہے۔ (ناہید..... حیدرآباد)

مشورہ:۔ معلوم ہوتا ہے اندرونی زخم ہے آپ کسی اچھی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر کو دکھائیں اور تشخیص سے ہمیں بھی مطلع کریں الٹراساؤنڈ رپورٹ کی فوٹو کاپی بھجوائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

گلے میں بلغم اور کمر درد

میری عمر اکیس سال ہے۔ ایم اے کی طالبہ ہوں۔ میں جسمانی لحاظ سے بہت کمزور ہوں اور کمزوری کی وجہ سے ٹانگوں اور کمر میں درد رہتا ہے۔ میرا پیٹ بھی صحیح نہیں رہتا۔ اکثر قبض رہتی ہے۔ اس کے علاوہ میرا گلا بہت خراب رہتا ہے۔ سردیوں میں گلے میں بلغم جم جاتا ہے جس کی وجہ سے

بائیں کان میں درد رہتا ہے۔ کھٹی اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں لیکن پھر بھی مکمل طور پر آرام نہیں آتا۔ آپ مہربانی کر کے مجھے کوئی اچھا سا علاج بتائیے اور اس پریشانی سے مجھے نجات دلائیے۔ (صوفیہ نیازی، رحیم یارخان)

مشورہ:۔ عمدہ اصلی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ گرام صبح چھ گرام شام کو کھائیں۔ اسطخو دوس چھ گرام، بالچھڑ ایک گرام کو دو کپ پانی میں جوش دیں جب نصف پانی رہ جائے تو چھان کر خالص شہد سے میٹھا کر کے صبح دس بجے اور شام کو پی لیں۔ چاول دودھ سے پرہیز رکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

دانے

میری عمر انیس سال ہے۔ تقریباً تین سال سے مجھے یہ بیماری ہے کہ میری گردن کے نیچے یعنی سینے کے بیچ میں دانے ہیں جس طرح گرمی دانے ہوتے ہیں بس ویسے ہی تھوڑے موٹے دانے نکلتے ہیں۔ ان دانوں کے منہ نہیں ہوتے۔ ان دانوں میں بہت شدید خارش ہوتی ہے پھر آہستہ آہستہ یہ دانے کالے پڑ جاتے ہیں لیکن ختم نہیں ہوتے۔ ایک سال میں یہ دانے بہت پھیل گئے ہیں۔ پیٹ وغیرہ پر بھی آگئے ہیں۔ میں نے ابھی تک ان کا کوئی علاج نہیں کروایا۔ اس بیماری کا کوئی مفید علاج تجویز فرمائیں بہت مہربانی ہو گی۔ (صائمہ بتول، کراچی)

مشورہ:۔ عرق عشبہ ایک ایک اونس صبح وشام پئیں۔ کھٹی، ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔ دس دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ دودھ چاول سے پرہیز ضروری ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-5-6 استعمال کریں۔

بالوں کی سفیدی

آج کل میں ایک بہت بڑے مسئلے سے دوچار ہوں۔ میری عمر سولہ برس ہے اور اس عمر میں ہی میرے سر کے بال بہت تیزی سے سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ اس کے علاوہ میرے بال بہت روکھے اور بے جان ہیں۔ خدارا میرے لئے کوئی اچھا اور سستا سا نسخہ جلد از جلد شائع کریں تاکہ میں مزید نقصان سے بچ سکوں۔ (محمد جنید اختر، میانوالی)

مشورہ:۔ عموماً بال زکام، نزلہ، غم، فکر اور دماغی کمزوری سے سفید ہوتے ہیں۔ ان میں سے کوئی سبب اگر موجود ہو تو سب سے پہلے اسے رفع کریں پھر دوبارہ حال لکھیں۔ غذا کی طرف بھی توجہ کی ضرورت ہے۔ گوشت وغیرہ زیادہ کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-3-4 استعمال کریں۔

مانع حمل نسخہ

عورتوں کیلئے انتہائی بے ضرر، آسان اور مجرب مانع حمل ہے

ترکیب:۔ میں نے کئی عورتوں کو یہ مجرب نسخہ استعمال کروایا اور نتیجہ سو فیصد رہا۔ ایک عورت کو تین سال کے لئے استعمال کروایا اس کے تین سال پورے ہو چکے ہیں امید نہیں ہوئی۔ انتہائی بے ضرر اور مؤثر ہے۔ مانع حمل ترکیب (برائے ایک سال، دو سال، تین سال) حیض سے فارغ ہونے کے بعد جس روز غسل کیا جائے اس روز عورت اگر ایک عدد مغز تخم ارندی نگل لے گی تو ایک سال تک اور دو عدد نگل لے گی تو دو سال تک اور اگر تین عدد نگل لے گی تو تین سال تک حمل نہ ہوگا۔ (از افادات بیاض صوبیدار چودھری فتح علی)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

گھٹنے کے درد کیلئے:۔ کریلے کو سالن کے طور پر زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں۔

رزق اور عمر میں برکت کے خواہشمند

ایک فقیر نے کہا.....اس محل میں دو نقائص (خرابیاں) ہیں......ایک یہ کہ آپ اس میں ہمیشہ نہیں رہیں گے......!!! دوسرا یہ کہ یہ محل ہمیشہ نہیں رہے گا......!!! خلیفہ پر اس کلام کا اس قدر اثر ہوا کہ وہ محل غرباء اور فقراء کے لئے وقف کر دیا۔

دنیا فانی ہے

ایک مسلمان حکمران مہدی نے ایک نیا محل تعمیر کروایا۔ خلیفہ نے فرمایا: کسی کو اس محل کے نظارے سے منع نہ کیا جائے کیونکہ نظارہ کرنیوالے یا تو دوست ہونگے یا دشمن۔ اگر دوست ہیں تو خوش ہونگے اور ہم دوستوں کی خوش دلی چاہتے ہیں اور اگر دشمن ہیں تو رنج اٹھائیں گے اور ان کے دل جلیں گے اور ہر شخص کی یہی مراد ہوتی ہے کہ دشمن کو رنج پہنچے۔ نیز شاید وہ اس میں کوئی خرابی ڈھونڈیں اور کسی چیز کی کمی بتائیں تاکہ موقع ملنے پر اس کمی کو ختم کیا جاسکے اور نقص کو دور کر دیا جائے۔

ایک فقیر نے کہا...... اس محل میں دو نقائص (خرابیاں) ہیں......ایک یہ کہ آپ اس میں ہمیشہ نہیں رہیں گے......!!! دوسرا یہ کہ یہ محل ہمیشہ نہیں رہے گا......!!! خلیفہ پر اس کلام کا اس قدر اثر ہوا کہ وہ محل غرباء اور فقراء کے لئے وقف کر دیا۔ (آفرین شاہد ڈیرہ غازیخان)

''بہشت کے باسی''

عہد صحابہؓ میں ایک حبشی غلام باغ میں کام کر رہا تھا۔ اس کا کھانا آیا تو ساتھ ہی ایک کتا بھی باغ میں آکر غلام کے پاس کھڑا ہو گیا۔ غلام نے ایک روٹی اس کے سامنے ڈال دی، وہ کھا کر کھڑا رہا۔ غلام نے دوسری اور پھر تیسری روٹی بھی ڈال دی اور اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔ حضرت عبداللہ بن جعفرؓ اتفاق سے وہیں کھڑے دیکھ رہے تھے۔ انہوں نے غلام سے پوچھا ''تمہارے پاس روزانہ کتنی روٹیاں آتی ہیں؟'' کہا ''تین روٹیاں'' فرمایا ''پھر تینوں کا ایثار کیوں کر دیا؟'' غلام کہنے لگا ''دراصل یہاں کتے نہیں ہیں، یہ غریب بھوکا کہیں بڑی دور سے مسافت طے کر کے آیا ہے، اس لئے مجھے اس کو بھوکا واپس کرنا اچھا نہیں لگا'' حضرت عبداللہؓ نے فرمایا ''آج خود کیا کھاؤ گے''؟ غلام نے کہا ''ایک دن فاقہ کرنا کیا مشکل ہے''۔ حضرت عبداللہ بن جعفرؓ سخاوت میں مشہور تھے، فرمانے لگے، لوگ مجھے سخی کہتے ہیں جبکہ مجھ سے بڑا سخی تو یہ غلام ہے چنانچہ انہوں نے مالک سے وہ باغ خرید، غلام کو آزاد کر کے باغ اسے ہدیہ کر دیا۔ (آفرین شاہد، ڈیرہ غازیخان)

جنت جن کے پاؤں تلے

☆ قرآن کریم میں اللہ نے فرمایا ہے ''اور تیرا رب فیصلہ کر چکا ہے کہ اس کے سوا کسی کی عبادت نہ کرو اور ماں باپ کے ساتھ نیکی کرو اور اگر تیرے سامنے ان میں سے ایک یا دونوں بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو انہیں اُف بھی نہ کہو اور نہ انہیں جھڑکو اور ان سے ادب سے بات کرو اور ان کے سامنے شفقت سے اور عاجزی کے ساتھ جھکے رہو اور کہو اے میرے رب! جس طرح انہوں نے مجھے بچپن میں پالا ہے اسی طرح تو بھی ان پر رحم فرما (پ ۱۵، ع ۳، آیت ۲۳، ۲۴)

☆ حضرت ابی بکرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ہر گناہ میں سے جتنا چاہے اور جب چاہے اللہ تعالیٰ معاف کر دیتا ہے لیکن ماں باپ کی نافرمانی کے گناہ کا مواخذہ دنیا ہی سے شروع ہو جاتا ہے۔ اسے معاف نہیں کیا جاتا۔ (بیہقی)

☆ حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو اولاد اس حالت میں صبح کو اٹھتی ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے لئے والدین کی اطاعت کرنے والی ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے جنت کے دو دروازے کھول دیتا ہے اگر والدین میں سے ایک ہے تو اللہ تعالیٰ جنت کا ایک دروازہ کھول دیتا ہے اگر صبح اس حال میں کرتا ہے کہ والدین ناراض ہوں تو اس کیلئے جہنم کے دو دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اسی طرح اگر ان میں سے ایک کو ناراض کرتا ہے تو ایک دروازہ کھول دیا جاتا ہے۔ ایک شخص نے عرض کی کہ اگرچہ ماں باپ اس پر ظلم کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں اگرچہ ماں باپ اس پر ظلم ہی کیوں نہ کریں، اگرچہ ماں باپ اس پر ظلم ہی کیوں نہ کریں، اگرچہ ماں باپ اس پر ظلم ہی کیوں نہ کریں۔ (بیہقی)

☆ حضرت معاویہ ابن جاہمہؓ سے روایت ہے کہ ایک دن جاہمہؓ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ میں جہاد کا ارادہ رکھتا ہوں اور آپ ﷺ سے اجازت کی خاطر حاضر ہوا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا تمہاری ماں زندہ ہے؟ انہوں نے عرض کی جی ہاں، آپ ﷺ نے فرمایا اس کی خدمت کو لازم پکڑ لو۔ جنت اس کے پاؤں میں ہے۔ (احمد ونسائی)

☆ حضرت ابو الدرداءؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ باپ جنت کے اندر داخل ہونے کا درمیانی دروازہ ہے اگر تم چاہو تو اس کی نگہداشت کرو یا چاہو تو کھو دو (ترمذی)

☆ حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو نیک اولاد اپنے ماں باپ پر محبت بھری ایک نظر ڈالتی ہے اللہ تعالیٰ اس کو ایک حج مقبول کا ثواب بخشتا ہے۔ لوگوں نے عرض کی اگر کوئی دن میں سو بار اسی طرح محبت بھری نظر ڈالے تو؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں اگر سو بار ایسا کرو تب بھی۔ اللہ تعالیٰ تمہارے تصور سے بہت بڑا ہے اور تنگ دلی جیسے عیبوں سے پاک ہے۔ (مسلم)

☆ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ جو شخص رزق کی کشادگی اور عمر کی زیادتی کا خواہش مند ہو اس کو چاہئے کہ ماں باپ کے ساتھ اچھا سلوک کرے اور رشتہ داروں سے صلہ رحمی کرے (کنز العمال)۔ حضرت انس بن مالکؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ آدمی جب ماں باپ کے لئے دعا چھوڑ دیتا ہے تو اس کا رزق قطع ہو جاتا ہے۔ (طبرانی)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص جمعہ کے دن اپنے والدین یا ایک کی قبر پر جائے اور وہاں سورہ یٰسین پڑھے تو وہ بخش دیا جائے گا (ابن عدی)۔ جو ثواب کی نیت سے اپنے والدین کی قبر پر جائیگا تو اس کو مقبول حج کے برابر ثواب ملے گا اور جو کثرت سے انکی قبر پر جاتا رہتا ہو اور دعا کرتا ہو تو فرشتے اس کی قبر کی زیارت کو آئیں گے (ترمذی)

دائمی درد شقیقہ

ابھی پرائمری میں پڑھتا تھا کہ درد شقیقہ کا شکار ہو گیا۔ درد پہلے ہلکا تھا پھر رفتہ رفتہ بڑھ گیا' جوان ہوا تو درد بھی جوانی پکڑ گیا۔ بہت علاج کیا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ درد اتنا شدید ہوتا تھا کہ قے شروع ہو جاتی پھر کئی گھنٹے نیند یا بیہوشی رہتی۔ توبہ استغفار بہت کرتا تھا۔ اللہ پاک نے ذہن میں ڈالا اور میں نے کلونجی' سونف' اور ہڑ یڑ ہموزن پیس کر سفوف بنا کر کھانا شروع کر دیا۔ جب سوتا تو دائیں ٹانگ اور بازو میں عجیب سنسناہٹ محسوس ہوتی تھی جبکہ ایک پہلو پر پسینہ نہیں آتا تھا۔ گرمیوں میں البتہ یہ پہلو تھوڑا گیلا ہوتا تھا۔ اس دوائی نے خوب بلغم نکالا۔ تقریباً 2 سال سے زیادہ عرصہ ہو گیا ہے۔ سردیوں میں میں نے باقاعدگی سے صبح وشام شہد کھانا شروع کر دیا۔ تقریباً دو ماہ بعد رات کے وقت اندر سے جلن شروع ہوئی پھر آہستہ آہستہ پانی آنا شروع ہو گیا حتیٰ کہ قے شروع ہو گئی۔ قے تین مرتبہ آئی، دو دفعہ بھرپور اور تیسری مرتبہ کم۔ اس کے بعد سے درد بہت بہتر ہے۔ بلغم پہلے کی بنسبت کم آتا ہے اور اس کے بعد سے طبیعت دن بدن بہتری کی طرف مائل ہے۔ (الطاف حسن، جڑانوالہ)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

مئی جوابات

☆ کئی ماہ قبل ماہنامہ عبقری میں گائے کے گھی کو ناک میں ڈراپر سے قطرہ ڈالنے کا نسخہ شائع ہوا تھا۔ خود میرے ساتھ اور کئی دوسرے لوگوں کے ساتھ یہ مسئلہ تھا، وہ بھی اور میں بھی تندرست ہوگئے۔ آپ بھی آزمائیں۔

(شاہین، اسلام آباد)

☆ بچوں پر نظر بد ہوتی ہے۔ آپ آیت الکرسی کی آخری آیت 101 بار صبح وشام پڑھ کر دم کریں۔ چند ہفتے پابندی سے کریں۔ بار بار کا آزمودہ ہے۔ (کوثر رشید، شجاع آباد) بچوں کیلئے خمیرہ بادام اور جوارش جالینوس مستقل چند ماہ استعمال کریں۔ یہ دماغی کمزوری سے ہوتا ہے۔

(پروفیسر عطا محمد رضوی، خان گڑھ)

☆ جنات کے دیکھنے کیلئے آپ بکثرت سورۃ جن کی پہلی دس آیات پڑھیں روزانہ کم از کم 313 بار۔ کئی ماہ تک پڑھیں مقصد حاصل ہوگا۔ (فقیر رسول بخش کبیروالا)، یہ خیال دل سے نکال دیں، کئی پاگل ہوتے دیکھے۔ (رشیدہ بی بی، کوٹلہ)

☆ بیٹی کو 2 بڑی الائچی، ایک چھٹانک سونف اور چند پتے پودینہ کے پانی میں ابال کر پلائیں، دن میں 6 بار پلائیں۔

(جہاں آرا، کراچی)

☆ والد صاحب کیلئے 70 ہزار دفعہ پہلا کلمہ پڑھیں اور ان کی روح کو بخش دیں۔ ایسا بار بار کریں میں نے اپنے والد کو بخشا پھر اچھی حالت میں خواب میں دیکھا۔ (ارباب علی، راجن پور)

☆ آپ تربوز کے بیج بھی ساتھ کھالیں پھر ایسا کبھی نہ ہو گا۔ انشاء اللہ آزما کے دیکھ لیں (غلام مصطفیٰ، مظفر گڑھ) آپ تربوز کے بعد پودینے کی چائے پی لیں، بدہضمی نہ ہوگی۔ (ڈاکٹر عبدالوحید ساغر، کالاباغ)

☆ چودھری احمد نواز نے گائے کے خالص دیسی گھی کا سوال کیا کہ کہاں سے ملے گا۔ ایک صالح شخص جو دودھ سے مکھن اور پھر گھی بناتے ہیں کم مقدار میں بناتے ہیں۔ باقی وقت اللہ اللہ کرتے ہیں۔ ان کا نام خالد بھٹی اور موبائل 0334-7870827 ہے۔

جون کے سوالات

سوال:۔ مجھے ایک مخلصانہ مشورہ چاہئے۔ میرے 4 بچے ہیں 3 لڑکے اور 1 لڑکی۔ پیدائش کے وقت بھی میرے تمام بچے سوکھے اور کمزور تھے اور اب جبکہ ان کی عمر 2 سے 7 سال ہے۔ اب بھی مریض لگتے ہیں۔ ایک اور کی امید ہے۔ کوئی ایسی چیز بتائیں جس سے آنے والا بھی تندرست، صحت مند ہو اور موجودہ بچے بھی صحت مند لگیں۔ عین نوازش ہوگی؟

سوال:۔ مجھے تقریباً 15 سال سے ہائی بلڈ پریشر رہتا ہے۔ کافی ادویات استعمال کر چکی ہوں۔ اب بھی 2 قسم کی انگریزی علاج کی گولیاں کھاتی ہوں۔ کوئی ایسی دوا بتائیں کہ اس موذی مرض سے جان چھوٹے یا کم از کم یہ کنٹرول ہی رہے (نسیم جہاں، سکھر)

سوال:۔ میرے اوپر تلے 5 بچے ہوگئے ہیں۔ اب نئے بچے کے نام سے بھی خوف آتا ہے۔ ڈاکٹری گولیاں، پن، چھلا رکھوانے سے میں بہت گھبراتی ہوں۔ ویسے بھی ان کے نقصانات بہت دفعہ سامنے آئے ہیں۔ کوئی آسان اور تیر بہدف نسخہ بتائیں اللہ آپ کو اسکا اجر دیگا۔ (آسیہ، بھلوال)

سوال:۔ مجھے میرے بیٹے کیلئے کچھ پڑھنے کو بتائیں، غلط سوسائٹی میں اٹھنا بیٹھنا شروع کر دیا ہے۔ چرس تک پیتا ہے۔ بدتمیزی کرتا ہے، کسی چھوٹے بڑے کا لحاظ نہیں کرتا۔ ایک ہی ایک ہے۔ بہت امیدیں وابستہ ہیں۔ بہت پریشان ہوں میرا کچھ کریں ورنہ ہم ماں باپ کا اکیلا سہارا، لٹ جائے گا۔ (غلام اللہ، رحیم یار خان)

سوال:۔ میری عمر 18 سال ہے۔ میری پلکیں بہت چھوٹی ہیں بلکہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ میرے باقی بہن بھائیوں کی پلکیں بڑی بڑی ہیں مگر میری چھوٹی ہیں کیا لگاؤں یا کیا کھاؤں؟

سوال:۔ گزارش ہے کہ میرا کام سارا دن چلنے کا ہے۔ جوتا کوئی اچھا ملتا نہیں اور اچھا جوتا خریدنے کے لئے پیسے نہیں جس کی وجہ سے پاؤں پتھر کی طرح سخت ہوگئے ہیں۔ ایڑیاں پھٹ گئی ہیں۔ چنڈیاں بھی ہیں۔ ان میں تکلیف بھی ہوتی ہے بلکہ بعض اوقات خون بھی نکل آتا ہے۔ کوئی آسان، سستا اور اچھا نسخہ تجویز کریں۔ (انور شاہ، کوٹلی)

سوال:۔ آج کل جو جوانی میں بال سفید ہورہے ہیں اس کے لئے کوئی آزمودہ روحانی عمل بتا دیں۔ (بلال، کوہاٹ)

سوال:۔ محترم حکیم صاحب! قارئین کے سوال و جواب میں میرا قارئین سے سوال ہے کہ میں اور میری چھوٹی بچیاں خارش سے بہت پریشان ہیں۔ کھجلی کرنے سے جسم پر نشان بن جاتے ہیں بہت سے ٹوٹکے اور دوائیاں استعمال کر چکے ہیں لیکن آرام نہیں آرہا۔ خدارا کوئی حل بتائیں۔ (مسز صدیق S.R/2 مرزاپور)

(بقیہ:۔ اندرون لاہور کے جنات)

نے ایک بار پھر پوچھ لیا کہ آپ کا مکان کس جگہ پر ہے، بزرگ نے کہا۔ ''گھبرائیں نہیں، بہن جی! مکان قریب ہی ہے''۔

آخر دریا کے کنارے درختوں کے نیچے ایک جھونپڑی کے پاس آکر تانگہ رک گیا۔ جھونپڑی کے اندر لالٹین روشن تھی۔ ایک بزرگ خاتون جھونپڑی کے باہر کھڑی انتظار کررہی تھی۔ بی بی نے خاتون کو دیکھا تو اسے کچھ حوصلہ ہوا۔ دونوں بزرگ جھونپڑی کے باہر ایک طرف ہوکر بیٹھ گئے۔ بزرگ خاتون بی بی دائی کو جھونپڑی میں لے گئی۔ بی بی کا کہنا ہے کہ اندر ایک خوبصورت جوان لڑکی پلنگ پر لیٹی تھی۔ بچے کی پیدائش قریب تھی اور کچھ دیر بعد ولادت ہوگئی۔ بی بی کہتی ہے کہ وہ لوگ مجھے عجیب وغریب لگ رہے تھے۔ زچہ اور اس کی والدہ بزرگ خاتون کی آنکھوں میں ایسی چمک تھی کہ جس کو دیکھ کر میرے بدن میں خوف کی ایک لہر دوڑ جاتی تھی۔ زچہ کے ہاں بیٹا ہوا تھا۔ پیدا ہونے والے بچے کی آنکھوں میں بھی جب میں نے وہی مافوق الفطرت چمک دیکھی تو میں جلدی سے جھونپڑی سے باہر آگئی۔ باہر مجھے واپس چھوڑنے کے لئے تانگہ کھڑا تھا۔ میں جلدی سے تانگے میں بیٹھ گئی، بزرگ آدمی نے کہا۔ ''بہن جی! آپ کی فیس دینے کے لئے ہمارے پاس اس وقت کچھ نہیں ہے۔ اس پوٹلی میں جو کچھ ہے اسے قبول کرلیں'' بزرگ نے پوٹلی میرے پاس سیٹ پر رکھ دی۔ تانگہ چل پڑا۔ اپنے مکان پر پہنچی تو خدا کا شکر ادا کیا۔ کوچوان مجھے چھوڑ کر چلا گیا۔ میرے بیٹے نے ناراض ہوکر کہا۔ ''اماں اتنی سردی اور رات کے وقت تمہیں نہیں جانا چاہئے تھا، یہ کون لوگ تھے''؟

بی بی دائی نے کہا۔ ''کوئی غریب غرباخانہ بدوش تھے۔ میری فیس دینے کے لئے بھی ان کے پاس پیسے نہیں تھے۔ یہ پوٹلی دے دی ہے کہ اسے قبول کرو اوپر کمرے میں آکر بیٹے نے پوٹلی کھول کر لالٹین کی روشنی میں دیکھا کہ پوٹلی میں بجھے ہوئے کوئلے ہی کوئلے تھے۔ بیٹے نے غصے میں کوئلے فرش پر پھینک دیئے اور ماں کو سختی سے منع کیا کہ آئندہ کبھی رات کے وقت کسی کے ساتھ نہ جایا کرو۔ بی بی کو بھی بجھے ہوئے کوئلے دیکھ کر بڑا غصہ آیا مگر اب وہ کچھ نہیں کر سکتی تھی۔

دن چڑھا تو ماں بیٹے نے کمرے کے فرش کی طرف دیکھا تو دیکھتے ہی رہ گئے۔ فرش پر جہاں بیٹے نے رات کو بجھے ہوئے کوئلے پھینکے تھے وہاں اب سونے کی ڈلیاں بکھری ہوئی تھیں۔ دونوں حیران ہوگئے۔ اب معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو رات میں بی بی کو لے گئے تھے، جنات تھے۔ بیٹے نے سونے کی ساری ڈلیاں جلدی جلدی سمیٹ کر صندوق میں کپڑوں کے نیچے رکھ دیں۔ دونوں ماں بیٹا تانگہ کرا کر دریا کنارے اس جگہ گئے جہاں رات کو جھونپڑی کے اندر ایک عورت کے ہاں بچے کی ولادت ہوئی تھی مگر اب وہاں کسی جھونپڑی کا نام ونشان تک نہ تھا۔

معدہ کے امراض کیلئے اکسیر نسخہ

الائچی سبز (انڈین) ایک تولہ، دارچینی دو تولہ، انار دانہ تین تولہ، فلفل سیاہ چار تولہ، زنجبیل خشک پانچ تولہ، مصری سیاہ 18 تولہ تمام اشیاء باریک پیس کر رکھ لیں صبح وشام کھانے کے بعد ڈیڑھ چمچ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ جلد فائدہ ہوگا انشاء اللہ (رفعت، فیصل آباد)

بدترین شخص:۔ بدترین شخص وہ ہے جو توبہ کی امید پر گناہ کرتا ہے اور پھر موت سے پہلے اسے توبہ کی توفیق نصیب نہیں ہوتی۔

انگلینڈ سے لاعلاج کی شفایابی

گائے کا خالص گھی ڈراپر میں ڈال کر رات سوتے وقت دونوں نتھنوں میں دو دو قطرے ٹپکائیں چند دن ایسا کرنے سے انشاء اللہ بیماری ٹھیک ہوگی۔ جب میں نے اسے یہ نسخہ دیا تو ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ بس یہی چیز صحیح ہے اور دوائی اس آدمی کو نہ دی۔

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں صفحے کے ایک طرف خوشخط لکھیں تحریر ہم سنوار لیں گے

(عبدالواحد ظفر ہاشمی)

عبدالکریم صاحب کم وبیش عرصہ بیس سال سے مع اہل و عیال انگلینڈ میں مقیم ہیں۔ تین سال قبل ان کے دست و پا کی انگشت کے درمیان والے حصہ میں خارش نمودار ہوتی ہے۔ جسے کھجلاتے وقت مریض سرور اور سکون محسوس کرتا ہے اور چھوڑنے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ بقول انکے انگلینڈ کے معالجین کے متعلق یہ سن کر تذبذب میں پڑ گیا کہ وہ مریض کے غمگسار اور محبت بن کر بلا لالچ نہ صرف تیمارداری کو اپنا ایمان سمجھتے ہیں بلکہ مرض کی تشخیص کے ساتھ ساتھ اس کا پیچھا بھی کرتے ہیں مگر جب اپنے ہاں نظر جاتی ہے تو عدم توجہی اور حصول زر کے مناظر دیکھنے کو ملتے ہیں۔ صاحب مذکور نے اپنے متعلقہ فیملی ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ علاج ہوا۔ دو ہفتہ بعد مرض دب گیا۔ ایک ماہ بعد مرض نے پورے جسم کو اپنی لپیٹ میں لے لیا اور چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کی شکل اختیار کر گیا۔ خارش کا یہ حال کہ مریض دیواروں کے ساتھ جسم رگڑنے لگا۔ فیملی ڈاکٹر نے بڑے ہسپتال مع ریکارڈ مریض کو بھیج دیا۔ وہاں میڈیکل سپیشلسٹ نے تقریباً چھ ماہ بعد مرض کنٹرول کر لیا۔ مگر شومئی قسمت کہ تین ماہ بعد مرض انتہائی بھیانک صورت میں حملہ آور ہوا کہ تمام جسم کے ساتھ ہاتھ پاؤں (ہتھیلی اور تلوے) بھی زد میں آ گئے۔ چلنے کے قابل رہا اور نہ کھانے کی سکت رہی۔ ہسپتال میں نرسوں نے اپنے اہل خانہ سے بڑھ کر توجہ دی۔ ماہرین نے مختلف ٹسٹ لئے، علاج شروع ہوا۔ مختلف مراہم پورے جسم پر لگنے شروع ہو گئے چھ ماہ ہسپتال میں رہے کبھی افاقہ کبھی اضافہ۔ اسی ہسپتال کے ایک مشرقی ڈاکٹر نے ہمدردانہ مشورہ دیا کہ فوراً پاکستان جا کر کسی ماہر طبیب کا علاج کرائیں۔ یہ مشورہ مریض کے بچوں نے نا صرف قبول کیا بلکہ سب کچھ چھوڑ کر مع مریض اپنے آبائی گھر پہنچ گئے۔ یہاں پھر مقامی اصرار پر ایک مشہور ڈاکٹر سے علاج شروع ہوا۔ ایک ماہ بعد بدن کی کھال متعفن ہونا شروع ہو گئی اور مریض انتہائی اضطرابی کیفیت میں چلا گیا۔ آخر بندہ سے رابطہ قائم کیا گیا چونکہ مریض چلنے پھرنے سے معذور ہو چکا تھا۔ اس وجہ سے خود مریض کا ملاحظہ کرنے گیا۔ یقین جانئے کہ آج تک اس سے بدتر حالت ان آنکھوں نے نہیں دیکھی تھی۔ مریض اور اہل خانہ نا صرف میرے شناسا تھے بلکہ اباحضور (جناب حکیم مولوی فیروز الدین جن کی تشخیص وتجویز بالخصوص صوفیانہ روش کے نا صرف لوگ معترف تھے بلکہ عقیدت کا یہ عالم تھا کہ ان کے برابر بیٹھنا بے ادبی تصور کرتے تھے)۔ کے بھی شناسا تھے مریض مجھے دیکھ کر یاس وناامیدی کی نگاہ سے رونے لگا۔ تمام حاضرین جس میں میں بھی شامل تھا ان کے دکھ وکرب کو محسوس کئے بغیر نہ رہ سکے مریض کو تسلی دی اور مقامی طبیب کی موجودگی میں تشخیص مرض کے ساتھ علاج ان مدارج میں منقسم کیا۔ داخلی، خارجی، منضج، تنقیہ۔

پہلا نسخہ درج ذیل تجویز کیا۔ عناب، شاہترہ، تخم کاسنی، گل سرخ، گاؤزبان، افتیموں، افسنتین، نیلوفر، تمام ادویات کو رات گرم پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ ہمراہ معجون مصفی کھانے کی تلقین کی گئی۔ خارجی نسخہ کو نعمت خداوندی پایا۔ انگلینڈ ساختہ مراہم کی بجائے صرف شہد اور روغن زیتون کو تمام بدن پر ملنے کو کہا گیا۔ ایک ہفتہ بعد مندرجہ بالا نسخہ میں چرائتہ، اسطخودوس، گل منڈی، آلو بخارا کا اضافہ کر دیا گیا۔ مگر خارجی نسخہ وہی رکھا یعنی شہد اور روغن زیتون۔ ہفتہ بعد اسی نسخہ میں پوست ہلیلہ سبز، سناءمکی، ترنجبین کو شامل کر دیا چونکہ مریض کے جوڑوں میں بھی درد تھا اس کیلئے جوہر کا ایک کیپسول دیا گیا۔ تین ہفتہ بعد مریض ناقابل یقین حد تک روبہ صحت تھا۔ سوداوی مادہ ختم اور سیاہ بدن اپنی اصلی شکل پر آ چکا تھا۔ چہرہ بارونق ہو چکا تھا مریض سابق معلم تھا۔ اس نے اپنی طرف سے اپنا اضافی نوٹ درج ذیل لکھوایا کہ میں اس خبیث مرض سے لاچار اور مقہور تھا، صحت وشفا کی قطعی امید نہ تھی۔ لیکن خداداد نعمتوں، جڑی بوٹیوں بالخصوص شہد وروغن زیتون کی افادیت کو نعمت خداوندی پایا۔ اس روداد کے لکھنے کا مطلب اپنے آپ کو منوانا مقصود نہیں نا انگریز ڈاکٹروں پر فوقیت کے اظہار کیلئے ہے۔ یہ صرف طب اسلامی اور خداداد نعمتوں کی افادیت واہمیت کے اقرار کیلئے ہے۔

عرق النساء کیلئے مجرب نسخہ

محترم حکیم صاحب! بعد از سلام عرض یہ ہے کہ ماہنامہ عبقری کے ساتھ میری جنون کی حد تک محبت ہے اور جب مہینہ پورا ہوتا ہے تو میں بہت شدت سے اس کا انتظار کرتا ہوں۔ آپ نے رسالہ میں لکھا ہے کہ جس کسی کو رسالہ کے کسی نسخے سے شفا حاصل ہو تو ہمیں مطلع کریں لہٰذا قارئین کی خدمت میں اپنا تجربہ پیش کرتا ہوں۔ الرجی کیلئے آپ نے گائے کے خالص گھی والا نسخہ لکھا تھا۔ ایک دن میں ہومیو پیتھک ڈاکٹر کے پاس بیٹھا تھا کہ ایک آدمی آیا اور اس نے کہا کہ میری بیوی کو اکثر چھینکیں آتی ہے اور ہر وقت نزلہ زکام رہتا ہے۔ ڈاکٹر اس کیلئے دوا تجویز کر رہا تھا کہ اسی اثناء میں میں نے اس آدمی کو کہا کہ دوائی بھی لے جایئے اور ساتھ یہ بھی کریں کہ گائے کا خالص گھی ڈراپر میں ڈال کر رات سوتے وقت دونوں نتھنوں میں دو دو قطرے ٹپکائیں چند دن ایسا کرنے سے انشاء اللہ بیماری ٹھیک ہوگی۔ جب میں نے اسے یہ نسخہ دیا تو ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ بس یہی چیز صحیح ہے اور اس آدمی کو دوائی نہ دی۔ 15 دن بعد مجھے وہ شخص ملا اور اس نے کہا کہ اس نسخہ سے میری بیوی کی بیماری 70 فیصد ختم ہو چکی ہے۔ اب میں عرق النساء کیلئے ایک نسخہ لکھتا ہوں۔ یہ نسخہ میں تقریباً دو آدمیوں پر تجربہ کے بعد لکھ رہا ہوں۔ جس سے وہ دونوں بندے صحیح ہوئے ہیں۔ دو تین مہینے ہوئے کہ یہ نسخہ مجھے ملا ہے اسی وجہ سے تجربہ کم لوگوں پر کیا گیا ہے ان دو آدمیوں میں سے ایک کو اتنی شدید تکلیف تھی کہ پیشاب بھی کھڑے ہو کر کرتے تھے۔ بالکل بیٹھ بھی نہیں سکتے تھے۔ ایک جگہ کسی محفل میں ہم بیٹھے تھے کہ وہ عرق النساء والا مریض آیا۔ میں نے فارغ ہو کر اس کو یہ نسخہ لکھ کر دیا۔ جب اس نے استعمال کیا تو دسویں دن کے بعد صحت یابی شروع ہوئی اور پھر وہ بالکل صحیح ہو گیا۔

ھوالشافی: ۔ سورنجانی شیریں، میتھی دانہ، مجیٹھ، چوب چینی، مصری ہر ایک 50-50 گرام سفوف بنائیں صبح وشام ایک چمچ دودھ کے ہمراہ شفایابی تک استعمال کریں۔

پرہیز: ۔ ترش اشیاء، چاول، گوشت وغیرہ۔

(محمد حسن، میانوالی)

امراض قلب کا ڈاکٹر

اگر آپ امراض قلب میں مبتلا ہیں تو چند ماہ کثرت کے ساتھ سنگترہ، انگور اور سیب کھائیں اور کوشش کریں کہ کھانے کی جگہ بھی انہیں استعمال کریں۔ اس کے بعد کسی بھی ماہر امراض قلب سے معائنہ کروائیں۔ وہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کبھی مرض قلب میں مبتلا نہ ہوئے تھے۔ (شاہد علی، راولپنڈی)

ہچکی کیلئے: سانس روک کر دل ہی دل میں دس بار اللہ کہیں، چند بار کرنے سے ہچکی دور ہو جائے گی۔

بہن کی فریاد بھائیوں کے نام

(نفرت خانم، فیصل آباد)

جو ماں ایک ایک نوالے کو ترستی تھی اور دوائی کے بغیر بیماری سے نبرد آزما رہی اسوقت تو کسی نے نہیں پوچھا مگر انکے مرنے کے بعد تمام رسوم بڑی شان سے ادا کی گئیں۔ سوئم سے لیکر چہلم تک دل کھول کر خرچ کیا گیا کہ برادری میں ناک نہ کٹ جائے۔

ڈالی گئی جو عہد خزاں میں شجر سے ٹوٹ
ممکن نہیں ہری ہو سحاب بہار سے
ہے لازوال عہد خزاں اس کے واسطے
کچھ واسطہ نہیں ہے اسے برگ وبار سے

قارئین کرام! آج میں آپ کو اس خزاں رسیدہ خاتون کی کہانی سناؤں گی جو بہاروں کی تمنا لئے خود قبر کی اتھاہ گہرائیوں میں اتر گئیں۔ اپنے گھر میں وہ آٹھ بہن بھائیوں میں ساتویں نمبر پر تھیں۔ گھر میں غربت کا دور دورہ ہو تو بیٹے کی آمد کی بھی وہ خوشی نہیں ہوتی، وہ تو پھر بیٹی تھیں۔ پھر ستم یہ ہوا کہ ان کی پیدائش کے دو سال بعد ایک اور بہن نے جنم لیا تو ان کی رہی سہی قدر بھی کم ہوگئی کیونکہ اوپر تلے یہ پانچویں بیٹی پیدا ہوئی تھی۔ وہ تو صد شکر کہ تینوں بیٹے بہنوں سے بڑے تھے اور بچپن میں ہی محنت مزدوری کر کے باپ کا ہاتھ بٹانے لگے تھے۔ وہ سات برس کی تھیں جب ماں کا سایہ ان سے چھن گیا۔ باپ نے بڑی تینوں بیٹیوں کی شادی کم عمری میں ہی کر دی۔ دو بیٹوں کی شادی کر کے باپ بھی دار فانی سے کوچ کر گئے تو بھائیوں کو باقی دو بہنیں مصیبت لگنے لگیں۔ چھوٹی کی شادی خالہ زاد سے اور ان خاتون کی اپنی عمر سے بائیس برس بڑے مرد کے ساتھ کر دی گئی۔ اس وقت ان کی عمر صرف چودہ برس تھی۔ بارہ برس بعد بہت منتوں مرادوں سے ان کے گھر بیٹے نے جنم لیا تو وہ بہت خوش تھیں مگر یہ خوشی انہیں راس نہ آئی کیونکہ اوپر تلے پانچ بچوں (جن میں ایک بیٹی اور چار بیٹے تھے) نے جنم لیا۔ ان کے میاں شروع سے کوئی خاص کام نہ کرتے تھے۔ وہ شروع سے ہی نند کے گھر (جو ساتھ ہی تھا) کام کر کے کھانا کھا لیتی تھیں، نند اپنے پرانے کپڑے انہیں دے دیتیں اور وہ اسی میں خوش تھیں۔ بچے چھوٹے ہی تھے کہ ان کے میاں کا انتقال ہوگیا۔ مرد کچھ نہ بھی کرے تو بھی عورت کے سر پر سائبان کا درجہ رکھتا ہے۔ شوہر کے انتقال کے بعد زندگی اور بھی مشکل ہوگئی۔ آخر پانچ بچوں کا ساتھ تھا۔ بڑی آس لیکر میکے گئیں کہ شاید بھائی مدد کر دیں مگر بھاوج نے کہا کہ بڑی محنت سے پیسہ کماتے ہیں، یتیموں کا ٹھیکہ نہیں لے رکھا۔ ہمارے اپنے اخراجات بہت ہیں مگر ہمیں کپڑے دھلوانے کے لئے کام والی کی ضرورت ہے اگر تم دھو دو تو تمہیں کھانا بھی دے دیا کریں گے۔ بچوں کا پیٹ بھرنے کی خاطر انہوں نے پانچ برس تک اپنے میکے والوں کے کپڑے اجرت پر دھوئے صرف اس امید پر کہ بچے جوان ہونگے تو مصیبتوں کا دور ختم ہو جائیگا۔ مگر قسمت کی ستم ظریفی کہ ان کے دو بیٹے نشے کی بری عادت کا شکار ہوئے اور خالق حقیقی سے جا ملے۔ ایک بیٹے کو محنت کیلئے کسی فیکٹری میں رکھوایا۔ وہ کچھ بہتر تھا مگر چند سال بعد ہی ماں سے اپنی شادی کا تقاضا کرنے لگا اور پھر جہاں اس نے کہا ماں نے اس کی شادی کر دی۔ پھر اس نے خرچ دینا بند کر دیا۔ ماں بیٹی محنت مزدوری کر کے اپنا پیٹ پالتیں اور پھر انہوں نے دور پرے کے رشتے داروں میں جو اپنے ہی جیسے غریب تھے، بیٹی کی شادی کر دی۔ بیٹی کو بیاہنے کے بعد وہ کالے یرقان جیسے موذی مرض میں مبتلا ہوئیں مگر دونوں بیٹوں میں سے کوئی بھی ماں کو پوچھنے کا روادار نہیں تھا۔ حالانکہ ایک کی ابھی شادی نہیں ہوئی تھی۔ بیٹی خود بھی ایسے حالات کا شکار تھی وہ ماں کی کیا مدد کرتی۔ ان کے باقی بہن بھائیوں پر خدا کا فضل تھا مگر کسی نے کبھی نہ پوچھا تھا۔ آج کے دور میں لوگوں کا کیا کہنا، خونی رشتے بھی ساتھ چھوڑ جاتے ہیں۔ وہ خون تھوکنے لگیں تو انہیں خیراتی ہسپتال میں چھوڑ آئے۔ بیٹی چند دن رہ جاتی۔ پھر ایک دن چپکے سے انہوں نے اس بے حس دنیا سے منہ موڑ لیا اور بیٹی کو سسکتا چھوڑ کر اگلے جہان سدھار گئیں۔ پچھلے مہینے ان کی پہلی برسی تھی۔ بھائیوں نے بہن کو اس وجہ سے نہیں بلایا کہیں واپسی پر کچھ دینا نہ پڑے۔ مزے کی بات تو یہ ہے کہ جو ماں ایک ایک نوالے کو ترستی تھی اور دوائی کے بغیر بیماری سے نبرد آزما رہیں، اس وقت تو کسی نے نہیں پوچھا مگر انکے مرنے کے بعد تمام رسوم بڑی شان سے ادا کی گئیں۔ سوئم سے لیکر چہلم تک دل کھول کر خرچ کیا گیا کہ برادری میں ناک نہ کٹ جائے۔ میرا معاشرے سے یہ سوال ہے کہ کیا ماں باپ کی یہی قدر ہے کہ انکے مرنے کے بعد صرف اپنی ''عزت'' کے لئے ان کے لئے خرچ کیا جائے؟ کیا مردوں (باقی صفحہ نمبر 38)

موسم گرما کی انمول سبزی

موسم گرما میں ہمارے بدن میں نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے کریلا قدرت کی وہ سبزی ہے جو اس کمی کو پورا کرتی ہے (شائستہ زریں)

سورہ البقرہ کی آیت نمبر 61 میں ارشاد ربانی ہے ''اپنے پروردگار سے دعا کیجئے کہ ترکاری، ککڑی، گیہوں مسور اور پیاز وغیرہ جو نباتات زمین سے اگتی ہیں، ہمارے لئے پیدا کردے''

موسم گرما میں زمین سے اگنے والی نباتات میں کریلا خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ بلاشبہ گرمی میں اس کی افادیت مسلم ہے حکیم محمد عثمان کے مطابق ''موسم گرما میں ہمارے بدن میں نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے کریلا قدرت کی وہ سبزی ہے جو اس کمی کو پورا کرتی ہے۔''

پیداوار:۔ کریلا موسم گرما کی پیداوار ہے جو گرم ممالک میں برسات تک رہتا ہے۔ کریلا کی پیداوار پنجاب میں بہت ہوتی ہے خصوصاً پنجاب کے جنگلوں میں خودرو کریلا بکثرت ہوتا ہے جو ککورہ کہلاتا ہے۔

اقسام:۔ کریلے کی دو قسمیں مشہور ہیں: ایک وہ جو کاشت ہوتی ہے یہ بڑا کریلا کہلاتا ہے اور موسم گرما کی پیداوار ہے۔ یہ کڑوا ہوتا ہے جبکہ دوسری قسم جو خودرو اور جنگلی ہوتی ہے ککوڑہ کہلاتی ہے۔ یہ عموماً موسم برسات میں ہوتی ہے اور خوش ذائقہ بھی ہوتی ہے۔

غذائی وکیمیاوی اجزاء:۔ 100 گرام کریلے میں غذائی صلاحیت 29.04 فیصد، رطوبت 1.6، پروٹین 0.2 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، ریشہ 4.2 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔

معدنی وحیاتیاتی اجزاء:۔ کیلشیم 30 ملی گرام، فاسفورس 70 ملی گرام، آئرن 108 ملی گرام، وٹامن C88 ملی گرام، ایک سو گرام کریلے میں 25 کیلوریز ہوتی ہیں۔

غذائی وشفائی افادیت:۔ ''کریلا ہمارے ملک میں بکثرت پیدا ہوتا ہے اور اسی کثرت سے استعمال بھی ہوتا ہے اس سبزی کے بہت سے غذائی وشفائی فوائد ہیں۔ اس کے اجزاء میں فولاد اور نمکیات شامل ہیں۔ یہ سبزی اپنے اندر ایسی صفات رکھتی ہے جس سے انسانی جسم پر اچھے اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ موسم گرما میں مشروبات اور ٹھنڈے پانی کے بکثرت استعمال سے معدے کی رطوبت کمزور پڑ جاتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

مردانہ قوت کیلئے: سورۃ البینہ لَمْ يَكُنِ الَّذِينَ كَفَرُوا (پارہ 30) کسی برتن میں مکمل لکھ کر پلانے سے قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوندیا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

بندراستہ

خاندان کا ایک لڑکا مجھ سے شادی کا خواہشمند ہے اور میں بھی راضی ہوں لیکن خاندان کے لوگ فضول اور بے معنی اختلافات اور لڑائی جھگڑوں میں پڑ کر اس شادی کے سخت مخالف ہیں۔ بظاہر کوئی راستہ دکھائی نہیں دیتا، کوئی وظیفہ بتا دیں جسے پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کروں، روحانی محفل میں بھی دعا کرادیں۔ (نور...... کراچی)

جواب: نماز عشاء کے بعد تین سو بار ''**یَا وَکِیۡلُ**'' اور نماز فجر کے بعد سو بار ''**یَا حَکِیۡمُ**'' کا ورد کرکے بارگاہ ایزدی میں آپ دونوں دعا کیا کریں، اللہ تعالیٰ کی طرف سے جس میں آپ کیلئے بہتری ہوگی ویسا ہو جائے گا۔ روحانی محفل میں دعا کیلئے نام درج کرلیا گیا ہے۔

کثیف خواب

میرے خواب کثیف ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے میں ذہنی وجسمانی طور پر کمزور ہوتا جارہا ہوں۔ روز رات کو اس طرح کے حالات سے گزرتا ہوں کہ صبح سخت ذہنی کوفت اور اذیت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ رنگ زرد اور جسم نحیف ونزار ہو چکا ہے۔ حالانکہ میری سوسائٹی بری نہیں ہے پھر بھی ذہن کثافت میں ڈوبا ہوا ہے۔ میں خود کو کسی قابل نہیں سمجھتا۔ خدارا کوئی طریقہ، کوئی عمل ایسا بتائیں جس سے میری زندگی معمول پر آجائے۔ (نومی...... لاہور)

جواب: ناپسندیدہ اور کثیف خوابوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے آپ اپنی ذہنی توانائی کو بیداری میں اعتدال وتوازن کے ساتھ مثبت سرگرمیوں میں استعمال کریں نیز اس صورتحال کو اپنے اوپر ایک بوجھ، ایک احساس خطا بنا کر سوار نہ کریں ورنہ اس سے بھی آپ کی توانائی خرچ ہوگی اور ذہن آزاد نہیں ہوسکے گا۔ خود کو محروم اور کسی قابل نہ سمجھنا بھی درست نہیں ہے لہٰذا اپنی سوچ کو تبدیل کریں۔ صبح جلد سے جلد بیدار ہو کر نصف گھنٹے تک خالی الذہن اور یکسو ہو کر چہل قدمی کریں اور ''**یَارَحِیۡمُ**'' کا ورد کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے ''**بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ یَا اَللّٰہُ یَارَحِیۡمُ یَاحَفِیۡظُ**'' گیارہ بار پڑھ کر ہاتھ پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیں۔ اس طرح تین بار پڑھ کر ہاتھ چہرے پر پھیرے جائیں۔ دن رات کے اوقات میں کسی نہ کسی جسمانی کھیل یا سرگرمی میں ضرور حصہ لیں۔ اس طرح انشاء اللہ آپ کے خیالات میں توازن پیدا ہوجائیگا۔

کامیاب زندگی

ایک کامیاب زندگی گزارنے کیلئے جس خوداعتمادی کی ضرورت ہوتی ہے، وہ مجھ میں نہیں ہے۔ خوف اور پریشان خیالی، وہم اور شک بھی زیادہ ہے۔ کوئی ایسی راہ بتائیں کہ میں اپنی کمزوریوں پر غالب آجاؤں۔ (فہیم، سرحد)

جواب: اسم ذات اللہ خوشخط لکھوا کر روزانہ رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ کے ساتھ دیکھا کریں۔ روزانہ رات کو ''**بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ، یَا اَللّٰہُ یَاحَفِیۡظُ یَارَحِیۡمُ**'' گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیا کریں اس طرح تین بار کریں، بہتر ہے کہ یہ عمل سونے سے پہلے کرکے فوراً سوجائیں۔ اس پروگرام پر کم ازکم چار ماہ عمل کیا جائے۔

پچیس سال

پچیس سال ہونے کو آئے ہیں کہ میرے گھر سے بیماریاں ختم نہیں ہوتیں۔ مسلسل بیماریوں نے قرضدار کردیا ہے۔ پیشے کے اعتبار سے ڈرائیور ہوں۔ معلوم نہیں اللہ تعالیٰ کی ناراضگی ہے یا کسی نے جادو وغیرہ کرادیا ہے کہ حالات جوں کے توں ہیں۔ روزانہ رات سونے سے پہلے تین بار الحمد شریف، تین مرتبہ آیت الکرسی، گیارہ بار درود شریف کا ورد کرتا ہوں اور نماز کی بھی حتی المقدور پابندی کرتا ہوں۔ میرے لئے کوئی مؤثر دعا بتائیں اور روحانی محفل میں بھی دعا کرائیں کہ اللہ تعالیٰ میرے حال پر نظر کرم فرمائیں۔ (ایم آر بلوچ)

جواب: ہر نماز کے بعد یا پھر نماز عشاء کے بعد (ہر نماز کے بعد اکیس بار یا نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح) ''**یَاحَیُّ یَا قَیُّوۡمُ بِرَحۡمَتِکَ اَسۡتَغِیۡثُ**'' پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں رحم وکرم کی دعا کیا کریں اور اسے معمول بنالیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم اور رحمت سے ایسے حالات پیدا ہونگے کہ جن میں آپ کے مسائل کا کوئی نہ کوئی حل سامنے آجائے گا۔ یہ حل اللہ تعالیٰ کی مرضی ومنشاء سے ہوگا۔ روحانی محفل میں بھی دعا کرا دی جائے گی، نام درج کرلیا گیا ہے۔

کاروبار

ہمارے والد کئی سالوں سے دکان کررہے ہیں۔ جب بڑے بھائی جوان ہوئے تو والد صاحب نے کاروبار ان کے سپرد کر دیا۔ کاروبار میں بتدریج مشکلات اور پریشانیاں پیدا ہوگئیں اور ہم قرض کے بوجھ تلے دب گئے۔ حالات روز بروز ابتر ہوتے جارہے ہیں۔ (عبداللہ خٹک، اسلام آباد)

جواب: آپ کے خط سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جس توجہ، ذمہ داری اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ وہ آپ کے بھائی پوری نہیں کررہے ہیں۔ حالات میں بہتری کیلئے آپ کے بھائی ہر نماز کے بعد اکیس بار ''**یَاحَیُّ یَاقَیُّوۡمُ**'' پڑھ کر ہاتھ پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیا کریں۔

آج کا کام

میں نے گریجویشن کیا ہے اور آگے بڑھنا چاہتی ہوں لیکن نہ جانے کیوں ایسا نہیں کرپاتی۔ آج کا کام کل پر ٹالنے کی عادت سی ہوگئی ہے۔ نماز ادا کرتے وقت ذہن بہت زیادہ بھٹکنے لگتا ہے اور ذہنی انتشار کی وجہ سے شدید کوفت اور بیزاری طاری ہونے لگتی ہے۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتی رہتی ہوں، یادداشت تو بالکل ختم ہوکر رہ گئی ہے۔ میں آپ کی اجازت سے آپ کے وظائف پر عمل کرنا چاہتی ہوں۔ آسان سا مراقبہ بھی بتادیں تو مہربانی ہوگی ''**یَاحَیُّ یَاقَیُّوۡمُ**'' کے ورد کی اجازت بھی دیدیں۔ (ش...... بلوچستان)

جواب: وجہ یہ سمجھ میں آتی ہے کہ آپ ذہنی واعصابی طور پر متفکر رہتی ہیں اور آپ کے اعصاب کمزور ہوگئے ہیں۔ کچھ خیالات ایسے ہو سکتے ہیں جو آپ کو ذہنی دباؤ میں رکھتے ہیں

محنت کا مقام: جس نے جو کچھ بھی حاصل کیا وہ خلوص دل سے محنت اور بڑوں کی خدمت ہی سے پایا۔

ان سب باتوں کا مناسب طور سے ازالہ کیا جائے تا کہ ذہن یکسو ہو سکے، نماز فجر کے بعد دس سے پندرہ منٹ تک ''یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ'' کا ورد کیا کریں اور رات کو سونے سے پہلے یہ تصور کیا کریں کہ پانی کا ایک حوض ہے جس میں آپ ڈوبی ہوئی ہیں اور اس پانی کا رنگ نیلگوں ہے۔ دس پندرہ منٹ کے تصور کے بعد سو جائیں۔

گلاب بتی

میں نے آپ کے جواب کے مطابق گلاب کے پھول کو پانی میں ڈال کر اسے بغور چالیس دن دیکھا نیز پانی پر ''یَاوَدُوْدُ'' دم کر کے پینے کا عمل بھی کیا، چالیس دنوں کے عمل سے مجھے اپنے اندر قدرے تبدیلی محسوس ہوئی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مراقبہ کا کوئی ایسا طریقہ بتا دیں کہ ذہنی وقلبی سکون حاصل ہو جائے اور اعتماد بحال ہو جائے نیز عمل کی مدت بھی تحریر کیجئے گا۔ دعا بھی کرائیں۔ (محمد پرویز، کراچی)

جواب: چالیس دنوں کے نتائج اطمینان بخش ہیں۔ آپ ''یَاوَدُوْدُ'' کا ورد بند کر دیں اور گلاب بتی کا عمل مزید اکیس روز کر لیں اس کے ساتھ ساتھ روزانہ رات سونے سے پہلے یا صبح بیدار ہونے کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر سانس اندر لیں اور ''یَارَحِیْمُ'' پڑھ کر باہر نکال دیا کریں۔ یہ عمل مسلسل دس منٹ تک کیا جائے اور خالی پیٹ کیا جائے۔ چوبیس گھنٹے میں کسی بھی وقت ایک تسبیح ''یَاحَفِیْظُ'' پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس پروگرام پر کم از کم تین ماہ تک عمل کیا جائے۔

خوف واندیشہ

میں نے شادی کیلئے آپ کا شائع کردہ وظیفہ پڑھا اور جب وظیفہ ختم ہونے کو تھا کہ ایک رشتہ آیا اور والدین نے جلد منگنی کر دی۔ ہم لوگ بیرون ملک رہتے ہیں اور منگنی پاکستان میں ہوئی۔ ایک بار والدین پاکستان آئے تو کچھ جاننے والوں نے ایسی صورتحال پیدا کر دی کہ والدین کو یہ منگنی ختم کرنا پڑی۔ اب اس بات کا ڈر ہے کہ جہاں بھی بات شروع ہو گی، پچھلے حالات کی بناء پر صورتحال خراب ہو سکتی ہے یا کی جا سکتی ہے۔ بعض حالات و معاملات ایسے ہیں کہ جن کی مدد سے یہ کام آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔ مستقبل کے متعلق خدشات میں اضافہ ہو گیا ہے۔ (کنول، لاہور)

جواب: اللہ پر بھروسہ کرتے ہوئے کوششیں جاری رکھیں اور خدشات کو قریب نہ آنے دیں، ہمیشہ سچ سے کام لیں۔

روزانہ نماز عشاء کے بعد سو بار ''یَاوَکِیْلُ'' پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں اپنے مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں۔

الفاظ و آواز

میرے اندر تو تلاپن ہے یعنی جب میں بولتی ہوں تو حروف کو برعکس آوازوں کے ساتھ ادا کرتی ہوں جو باعث شرمندگی ہوتا ہے۔ آواز و تلفظ کی صحیح ادائیگی کیلئے مجھے کیا کرنا چاہیے۔ (عبیر، سیالکوٹ)

جواب: روزانہ رات کو سونے سے پہلے اور نماز فجر کے بعد سورہ یٰسین کی آیت ''اِنَّمَآ اَمْرُہٗٓ'' سے لے کر ''کُنْ فَیَکُوْنُ'' تک پوری توجہ اور گہرائی کے ساتھ دل ہی دل میں پڑھیں یا پھر زبان سے ادا کریں اور پھر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس آیت مبارکہ کو مسلسل پانچ منٹ تک پڑھا جائے بعد ازاں کسی بھی لفظ کو جس کی ادائیگی میں آپ مشکل محسوس کرتی ہیں، دل ہی دل میں کئی بار صحیح تلفظ کے ساتھ دہرائیں اور پھر زبان سے آہستگی کے ساتھ اور واضح طور پر ادا کریں، لفظ کو کئی بار دہرایا جائے، عمل اور مشق کے ذریعے انشاء اللہ آپ کے اندر موجود کمزوری مغلوب ہو جائیگی۔

شادی کا فریضہ

والدین ہم سب بہن بھائیوں کی شادیوں کے فرائض سے سبکدوش ہو چکے ہیں۔ صرف ایک بہن کی شادی ہونا رہ گئی ہے۔ ہم سب کی کوشش ہے کہ جلد از جلد اس فرض سے سبکدوش ہو جائیں۔ جلد اور اچھے نتائج کیلئے کوئی مبارک وموثر اسم مبارک یا سورۃ بتائیں جس کی برکت سے یہ معاملہ جلد طے ہو جائے۔ (مسز احمد، واہ کینٹ)

جواب: بہن سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار ''درود شریف'' کے ساتھ اکیس بار سورۃ ''اخلاص'' اور نماز فجر کے بعد سو بار ''یَالَطِیْفُ'' پڑھ کر دعا کیا کرے۔ ان دونوں وظائف کو چار ماہ تک پڑھا جائے، بفضل ایزدی جلد اور اچھے نتائج ظاہر ہونگے۔ اس کے ساتھ صدقہ و خیرات بھی کی جائے۔

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کہکشاں نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر، 0300-7388662۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سٹلائیٹ ٹاؤن 0314-3401441۔ **حاصل پور:** گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ **پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ **شورکوٹ کینٹ:** عدنان اکرم صاحب، 0333-7685578۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قائی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805۔ **اٹک:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب الواحد میسی ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر، 0333-6320766۔ **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمن مکہ میڈیکل سٹور، سول اسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515 **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0546-504847۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤ جی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480 **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ، غذر:** جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر، **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ سکردو بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

اندرون لاہور کے جنات

اے حمید

دن چڑھا تو ماں بیٹے نے کمرے کے فرش پر جہاں بیٹے نے رات کو بجھے ہوئے کوئلے پھینکے تھے وہاں اب سونے کی ڈلیاں بکھری ہوئی تھیں۔ دونوں حیران رہ گئے۔ اب معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو رات میں بی بی دائی کو لے گئے تھے جنات تھے۔

اندرون لاہور تنگ وتاریک گلی کوچوں کے نیچے انسانوں کو کچھ نہیں کہتے اور اچھے ہمسایوں کی طرح رہتے ہیں۔ یہ جن بھوت عام طور پر پرانے مکان کی کسی پچھلی اندھیری کوٹھڑی میں رہائش پذیر ہوتے ہیں۔ مکان کی یہ کوٹھڑی اکثر بند رکھی جاتی ہے۔ سال چھ مہینے میں اگر ایک بار اس کی صفائی وغیرہ کروائی جاتی ہے تو سب سے پہلے گھر کا کوئی بوڑھا بزرگ باوضو ہوکر کلمہ شریف کا ورد کرتا ہوا کوٹھڑی میں داخل ہوتا ہے۔ اندرون شہر لاہور کے پرانے مکانوں کی پچھلی کوٹھڑیوں میں ایسے آلے اور طاق بھی پائے جاتے ہیں جہاں عورتیں رات کو چراغ روشن کرتی ہیں اور ان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہاں کوئی نیک دل بزرگ کی روح رہتی ہے۔ پھر اس بزرگ کے بارے میں یہ بھی سنا جاتا ہے کہ کل فلاں شخص یا فلاں عورت نے سفید لباس والے ایک بزرگ کو کوٹھڑی میں سے نکلتے دیکھا ہے۔ جو دو قدم چل کر غائب ہو گئے تھے۔ جن بھوتوں کے بارے میں تو عجیب وغریب محیر العقول باتیں مشہور ہو جاتی ہیں یا کردی جاتی ہیں۔ ہماری رشتے کی ایک پھوپھی جان اندرون لاہور لوہاری میں رہتی ہیں۔ ان کا تین منزلہ حویلی نما مکان دوڈھائی سوسال پرانا ہے۔ ان کے مکان کا زینہ نیچے سے شروع ہوکر مکان کی چھت کے دروازے تک جاتا ہے۔ زینے میں ہر وقت اندھیرا چھایا رہتا ہے۔ مکان کی دوسری منزل کے دروازے کے پہلو میں ایک چھوٹی سی کوٹھڑی ہے جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہاں جنات کی ایک فیملی رہتی ہے۔ اس کوٹھڑی میں ان کے ہاں بیاہ شادیاں ہوتی ہیں۔ ان کے رشتے دار آتے جاتے ہیں۔ میری پھوپھی کی بڑی بیٹی کا کہنا ہے کہ ایک دن وہ سیڑھیاں چڑھ رہی تھی کہ اس کوٹھڑی کا دروازہ کھلا تھا۔ اس نے دیکھا کہ کوٹھڑی کے اندر بڑے پلنگ پر ایک جن دولہا اور اس کی دلہن بیٹھے مسکرا مسکرا کر باتیں کر رہے ہیں۔ گھر والے کہتے ہیں کہ انہوں نے اکثر راتوں کو ایسی آوازیں سنی ہیں کہ جیسے کوئی تیز قدم اٹھاتا سیڑھیاں چڑھ رہا ہے۔ کبھی کبھی اس کوٹھڑی میں سے گھنگھروؤں کی آواز بھی آجاتی ہے۔ گھر والوں نے اس کوٹھڑی کا نام شیش محل رکھا ہوا ہے۔

کوٹھڑی میں ایک بلب ساری رات اور سارا دن جلتا رہتا ہے۔ جمعرات کو کوٹھڑی میں چراغ روشن کئے جاتے ہیں اور اگر بتیاں سلگائی جاتی ہیں کیونکہ کہا جاتا ہے کہ یہ جنات مسلمان ہیں۔ میری سب سے بڑی ہمشیرہ کا مکان مستی گیٹ میں تھا۔ ان کے مکان کے پاس ہی ایک کٹڑی تھی جہاں ''بی بی دائی'' رہا کرتی تھی۔ بی بی دائی بڑی عبادت گزار پرہیز گار خاتون تھی۔ بچے کی پیدائش کے وقت لوگ بی بی دائی ہی کو بلواتے تھے۔

کہتے ہیں ایک بار بی بی دائی کے ساتھ ایک عجیب وغریب واقعہ پیش آیا۔ سردیوں کی رات تھی۔ سخت سردی پڑ رہی تھی۔ شہر کی گلیاں سنسان پڑی تھیں کہ کسی نے بی بی کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ بی بی کا بڑا بیٹا نیچے آیا۔ دیکھا کہ دو بزرگ کھڑے ہیں ایک بزرگ نے کہا ''ہماری بہو کے ہاں ولادت متوقع ہے اور ہم بہن بی بی دائی کو لینے آئے ہیں'' بی بی دائی کو پتہ چلا تو اس نے پوچھا۔ ''کہاں جانا ہوگا؟''

بزرگ نے کہا۔ ''قریب ہی جانا ہے بہن جی! ہم تانگہ ساتھ لائے ہیں۔ ہم آپ کو واپس بھی چھوڑ جائیں گے۔ آپ کی بڑی مہربانی ہوگی۔ ہم آپ کو منہ مانگی فیس دینگے۔ بی بی دائی راضی ہوگئی۔ کٹڑی کے باہر تانگہ کھڑا تھا۔ بی بی کا بیان ہے کہ تانگے کا کوچوان اگلی سیٹ پر خاموش بیٹھا تھا۔ دونوں بزرگ بھی تانگے کی اگلی سیٹ پر بیٹھ گئے اور تانگہ مستی دروازے سے نکل کر دریائے راوی کی طرف ہو گیا۔ بی بی نے سردی سے بچنے کے لئے گرم اونی چادر اوڑھ رکھی تھی۔ دونوں بزرگ خاموش تھے۔ دائی کوئی بات کرتی تو وہ بھی جواب دے دیتے۔ تانگہ جب سڑک سے اتر کر دریا کے پرانے ذخیرے کی طرف مڑا تو بی بی نے پوچھا۔ بھائی جان آپ کا مکان ابھی کتنی دور ہے؟

ایک بزرگ نے جواب دیا۔

''بس قریب ہی ہے بہن جی''

بی بی کا کہنا ہے کہ جب تانگہ ذخیرے کے درختوں سے نکل کر دریا کے کنارے کنارے چل پڑا تو میں گھبرا گئی۔ آدھی رات کا وقت، اجاڑ سنسان جگہ، اجنبی لوگ، بی بی کو خوف محسوس ہونے لگا مگر ہمت کر کے اس (باقی صفحہ نمبر 23)

عبقری سے فیض پانے والے

انمول خزانہ اور حسین نظارہ

آپ کے درس میں آنے کی برکت سے الحمدللہ میری دعائیں اللہ تعالیٰ نے خود بخود پوری کردیں۔ اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ جیسے اللہ والے کی رہنمائی میں زندگی گزارنے کا موقع دیا، ورنہ ہم گناہگار تو اس قابل نہ تھے۔ ایک دن عبقری میں سے یاد کیا ہوا خزانہ نمبر 1 پڑھ کر میری آنکھ لگ گئی تو میں نے بہت ہی حسین اور پیارا نظارہ دیکھا۔ میں دیکھتی ہوں کہ میں جنت میں کھڑی ہوں اس میں بڑی خوبصورت عورتیں پھر رہی ہیں اور میں بڑی حیرانی سے انہیں دیکھ رہی ہوں اور پھر میں نے دیکھا کہ وہاں ایک چشمہ ہے۔ مجھے حکم ہوا کہ اس کا پانی پی لو یہ تمہاری پڑھائی کا انعام ہے۔ حکیم صاحب اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ اللہ نے مجھے اتنی بڑی سعادت نصیب کی بس آپ للہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھے اسی طرح تمام عمر اللہ کے راستے پر اور نبی کریم ﷺ کے راستے پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے رکھے (آمین) بعض دفعہ میں سوچتی ہوں کہ میری اتنے سالوں کی زندگی جو میں نے گزاری وہ اور اب کی سکون والی زندگی میں کتنا فرق ہے۔ اللہ تعالیٰ سب مومن عورتوں اور مردوں کو نیک راستے پر چلنے کی توفیق عطا کرے اور آپ جیسے مخلص اور نیک بندوں کو اللہ تعالیٰ ہمارے سروں پر سلامت رکھے۔ (آمین) (طالب دعا، عائشہ)

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط وکتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

عبقری 35 **خوبصورت اولاد:** ایام حمل کے دوران سنگترے کے زیادہ استعمال سے خوبصورت اولاد پیدا ہوگی انشاء اللہ۔ سنگترے پر کالی مرچ ضرور چھڑکیں

قرآن پاک کی ہر قدم پر رہنمائی

محمد منیر قریشی، لاہور

''اور نیکی اور برائی برابر نہیں ہوتی، بدی کا مقابلہ اپنے بہترین عمل کیساتھ کرو۔ پھر تو دیکھے گا کہ وہ شخص جس کے اور تیرے درمیان عداوت تھی وہ ایسا ہو گیا جیسے وہ تیرا گرم جوش دوست ہے اور یہ بات نہیں حاصل ہوتی مگر صبر کرنے والوں کو جو بڑے نصیب والے ہیں''

قرآن پاک مومن کا ہر حال میں رہنما اور ساتھی ہے۔ سورۃ فاتحہ میں جو دعا ہے کہ اے اللہ ہمیں صراط مستقیم کی طرف ہدایت فرما۔ تو یقین کریں کہ یہ حقیقتاً ہمارے چھوٹے بڑے سب کاموں میں رہنمائی کرتا ہے۔ آپ روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کر رہے ہوں یا مسجد میں امام صاحب کے پیچھے نماز پڑھ رہے ہوں، قرآن کی جو آیت سامنے آئے گی وہ آپ کے اس دن کے معاملات کے حل کی جانب اشارہ کرتی ہوگی۔ بہت سے اصحاب نے گواہی دی ہے کہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کوئی سلگتا ہوا مسئلہ درپیش ہے اسی حالت میں ایسی آیت سامنے آجاتی ہے کہ حل واضح ہو جاتا ہے۔

مشہور کالم نویس میاں عبدالرشید نے قیام پاکستان کے وقت جب سنا کہ سازش کے ماتحت گرداس پور اور فیروز پور کے علاقے اصول کے خلاف بھارت کو دے دیئے گئے ہیں تو سخت صدمہ ہوا لیکن اسی دن عشاء کی نماز مسجد میں باجماعت پڑھی تو امام صاحب نے پہلی ہی رکعت میں جو آیت (سورۃ الفتح) پڑھی تو اس سے میرے دل کا اضطراب دور ہو گیا۔ اس کا ترجمہ یوں ہے ''یقیناً ہم نے تمہارے لئے فتح کا دروازہ کھول دیا ہے تاکہ تمہارے اگلے اور پچھلے گناہ معاف کر دے اور تم پر اپنی نعمت کا اہتمام کر دے اور صراط مستقیم کی جانب تمہاری رہنمائی کرے تاکہ اللہ تجھے ایسی مدد سے نوازے کہ جو غالب کر دینے والی ہو''

وہ لکھتے ہیں کئی موقعوں پر ایسا ہوا ہے کہ آیات قرآنی نے ہر وقت رہنمائی کی ہے۔ مثلاً میں ایک شخص سے اس کی کسی حرکت پر سخت ناراض تھا اور دوستوں کے کہنے کے باوجود اسے ملنے پر راضی نہ تھا۔ اس وقت نماز میں حاضر ہوئے پھر امام صاحب نے جو آیات پڑھیں ان کا ترجمہ اس طرح تھا: ''اور نیکی اور برائی برابر نہیں ہوتی۔ بدی کا مقابلہ اپنے بہترین عمل کے ساتھ کرو۔ پھر تو دیکھے گا کہ وہ شخص جس کے اور تیرے درمیان عداوت تھی وہ ایسا ہو گیا جیسے وہ تیرا گرم جوش دوست ہے اور یہ بات نہیں حاصل ہوتی مگر صبر کرنے والوں کو جو بڑے نصیب والے ہیں'' مجھے اشارہ مل گیا اور میں اس کے پاس چلا گیا۔ وہ صاحب بڑی گرم جوشی کے ساتھ ملے اور ہماری ناراضگی دور ہو گئی۔ راقم الحروف کو بھی بعض اس طرح کے تجربات ہوئے ہیں اور مسائل کے حل میں قرآن پاک سے رہنمائی ملی ہے۔ ہمیں چاہئے کہ قرآن پاک پڑھتے یا سنتے وقت دھیان کو ہٹنے نہ دیں۔ پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح صحیح راہ پر چلاتا ہے۔ آپ کو بھی یقیناً ایسے ہی تجربات سے واسطہ پڑے گا اور آپ کے مسائل کے حل کی جانب رہنمائی ہوگی۔ یہ تجربہ مشکل بات ہے لیکن آزمائش شرط ہے۔

ایک اور واقعہ میں لکھتے ہیں کہ تحریک حصول پاکستان زوروں پر تھی۔ مولانا فضل حق جن کو 23 مارچ 1940ء کو قرارداد پاکستان پیش کرنے کی سعادت حاصل ہوئی تھی ایک دفعہ ڈھاکہ سے کراچی آنے کا پروگرام رکھتے تھے۔ جب وہ روانگی کے وقت سٹیشن پر پہنچے تو نوکروں سے پوچھا کہ میرے سامان میں قرآن پاک شامل ہے یا نہیں۔ نوکروں نے بتایا کہ وہ تو ہم بھول گئے ہیں آپ نے حکم دیا میرا سامان گاڑی سے اتار لیا جائے، ہم نہیں جائیں گے۔ اگلی گاڑی سے قرآن حکیم ساتھ لے کر جائیں گے ان دنوں ہندو پاکستان کی وجہ سے بہت بھرے ہوئے تھے جو گاڑی آپ نے چھوڑ دی تھی راستہ میں اس میں بم پھٹ پڑا اور اللہ نے آپ کو محفوظ رکھا۔ قرآن حکیم کی برکت تھی، اللہ نے مولانا فضل حق کو دشمنوں کی سازش سے صاف بچا لیا۔ کلام پاک کی برکت سے محفوظ رہنے کے بہت سے واقعات ریکارڈ پر ہیں۔

بد نظری

اسلام علیکم کے بعد عرض ہے بندہ کو آپ نے جو وظیفہ بتایا تھا اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ بندہ اس وظیفے کو کثرت سے پڑھ رہا ہے جس کی برکت سے اللہ پاک نے بدنظری اور گناہ سے میری حفاظت فرمائی۔ جب بھی بدنظری کا موقع آتا ہے تو فوراً میری زبان پر یہ کلمات جاری ہو جاتے ہیں۔ (فاروق ریحان)

محبت الٰہی کا حصول

جو شخص اللہ کی محبت اور اسکا قرب پانے کا متمنی ہو تو اسکو چاہیے کہ ہر وقت اپنے آپ کو حضوری میں سمجھے (فرید خان، پشاور)

(۱) ہر نماز کے بعد پانچ مرتبہ صدق دل سے ہمیشہ کے لئے روزانہ پڑھے۔ انشاء اللہ عامل کے دل میں محبت الٰہی کا جذبہ پیدا ہو جائے گا۔ اَللّٰھُمَّ حَرِّقْ قَلْبِیْ بِنَارِ عَشْقِکَ وَارْزُقْنِیْ اِزْدِیَادَ مُحَبَّتِکَ حَتّٰی لَا یَبْقٰی شَیْءٌ غَیْرُکَ

(۲) اگر کوئی شخص چاہے کہ اس کا دل اللہ کی طرف رجوع کرے تو لازم ہے کہ ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ اس آیت مبارکہ کو پڑھ لیا کرے۔ انشاء اللہ اس کا قلب محبت الٰہی میں قائم ہو جائے گا۔ آیت شریفہ یہ ہے۔ فَاسْتَقِمْ کَمَآ اُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَکَ ۝ (ہود: 112)

(۳) ہر نماز کے بعد کلمہ توحید لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَاشَرِیْکَ لَہٗ لَہُ الْمُلْکُ وَلَہُ الْحَمْدُ یُحْیِ وَیُمِیْتُ وَھُوَ حَیٌّ لَایَمُوْتُ اَبَدًا اَبَدًا ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ ط بِیَدِہِ الْخَیْرُ وَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ط پڑھ لینے سے بندے کی نماز قبول ہو جاتی ہے اور اللہ تعالیٰ اس بندے کو اپنی محبت عطا کر دیتا ہے۔

(۴) لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ سُبْحَانَ الصَّمَدِ الْاَحَدِ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ سُبْحَانَ رَبِّ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ سُبْحَانَ الْوَکِیْلِ الْکَفِیْلِ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ سُبْحَانَ الْفَتَّاحِ الْعَلِیْمِ۔ ہر روز نماز مغرب کے بعد دس مرتبہ (اول و آخر درود شریف جتنی مرتبہ چاہے) پڑھنے سے انسان کے دل میں محبت الٰہی کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے اور مداومت کرنے سے عاشق خدا بن جاتا ہے۔

(۵) ہر وقت کے لئے، وضو، بے وضو، غرض جس حالت میں بھی ہو اٹھتے بیٹھتے، سوتے جاگتے ذیل کا ورد زبان پر رکھے انشاء اللہ محبت الٰہی کے سمندر میں شناوری کرے گا۔ اَللّٰہُ حَاضِرِیْ، اَللّٰہُ نَاظِرِیْ، اَللّٰہُ شَاھِدِیْ، اَللّٰہُ نَاصِرِیْ، اَللّٰہُ مَعِیْ اَللّٰہُ لِیْ۔

(۶) جو شخص اللہ کی محبت اور اس کا قرب پانے کا متمنی ہو تو اس کو چاہیے کہ ہر وقت اپنے آپ کو حضوری میں سمجھے یعنی ہر وقت یہ تصور کرے کہ میرے ہر فعل اور میری ہر سوچ کو اللہ پاک دیکھ رہے ہیں۔ اس کیفیت پر مداومت کرنے سے انشاء اللہ بہت جلد محبت الٰہی میں کامیاب ہوگا۔

دنیا کی وسعت اور فراخی کیلئے: تیسرا کلمہ، درود شریف، استغفار اور شام کے بعد سورۃ الواقعہ پڑھنا غربت کو دور کرتا ہے۔

مجرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے۔ آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں گے

نظر بد کا علاج

نظر بد کے علاج کے متعدد طریقے ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

پہلا طریقہ:۔ جس شخص کی نظر لگی ہو اگر اس کا پتہ چل جائے تو اسے غسل کرنے کا کہا جائے۔ پھر جس پانی سے اس نے غسل کیا ہو، اسے نظر بد سے متاثرہ شخص پر بہا دیا جائے، اس طرح انشاء اللہ شفا نصیب ہوگی۔ ابوامامہؓ کہتے ہیں کہ میرے والد سہل بن حنیفؓ نے غسل کرنے کا ارادہ کیا اور جب اپنی قمیص اتاری تو عامر بن ربیعہؓ ان کی طرف دیکھ رہے تھے۔ میرے والد کا رنگ انتہائی سفید اور جلد بہت خوبصورت تھی۔ عامر نے دیکھتے ہی کہا: میں نے آج تک اتنی خوبصورت جلد کسی کنواری لڑکی کی بھی نہیں دیکھی۔ ان کا یہ کہنا تھا کہ سہلؓ کو شدید بخار شروع ہو گیا۔ چنانچہ رسول اکرم ﷺ کو یہ قصہ بتایا گیا اور آپؐ سے عرض کیا گیا کہ سہل کی حالت یہ ہے کہ وہ سر بھی نہیں اٹھا سکتا، آپؐ نے پوچھا: کیا تمہیں کسی پر شک ہے؟ انہوں نے کہا: جی ہاں عامر بن ربیعہؓ پر شک ہو سکتا ہے۔ سو آپؐ نے انہیں بلوایا اور ناراضگی کا اظہار کرتے ہوئے فرمایا: ''تم میں سے کوئی اپنے بھائی کو کیوں قتل کرتا ہے؟...... کیا تم بارک اللہ نہیں کہہ سکتے تھے؟ اس کیلئے غسل کرو۔''
عامرؓ نے اپنا چہرہ، ہاتھ، کہنیاں، گھٹنے، پاؤں اور اپنی چادر کے اندرونی حصے دھوئے، پھر اسی پانی کو آپؐ نے سہلؓ کے اوپر پیچھے کی طرف سے بہانے کا حکم دیا اور سہل فوراً شفایاب ہو گئے۔ (صحیح ابن ماجہ)

غسل کا طریقہ

ابن شہاب زہری کا کہنا ہے کہ ہمارے زمانے کے علماء نے غسل کی یہ کیفیت بیان کی ہے۔ جس آدمی کی نظر لگی ہو، اس کے سامنے ایک برتن رکھ دیا جائے، جس میں وہ سب سے پہلے کلی کرے اور پانی اسی برتن میں گرائے پھر اس میں اپنا چہرہ دھوئے، پھر بائیں ہاتھ کے ذریعے اپنی دائیں ہتھیلی پر پانی بہائے، پھر دائیں ہاتھ کے ساتھ بائیں ہتھیلی پر پانی بہائے۔ پھر پہلے دائیں کہنی، پھر بائیں کہنی پر پانی بہائے، پھر بائیں ہاتھ سے اپنا دایاں پاؤں دھوئے، پھر دائیں ہاتھ سے بایاں پاؤں دھوئے، پھر اسی طرح اپنے گھٹنوں پر پانی بہائے۔ پھر اپنی چادر یا شلوار وغیرہ کا اندرونی حصہ دھوئے اور اس پورے طریقے میں اس بات کا خیال رہے کہ پانی برتن میں ہی گرتا رہے اس کے بعد جس شخص کو نظر بد لگی ہو اس کے سر کی پچھلی جانب سے وہ پانی یکبارگی بہا دیا جائے۔ (سنن کبریٰ از بیہقی)

غسل کی مشروعیت:۔ (۱) رسول اکرم کا فرمان ہے: ''نظر بد کا لگنا حق ہے اور اگر کوئی چیز تقدیر سے سبقت لے جانے والی ہوتی تو وہ نظر بد ہوتی اور جب تم میں سے کسی ایک سے غسل کا مطالبہ کیا جائے تو وہ ضرور غسل کرے۔'' (صحیح مسلم: ۲۱۸۸)

(۲) حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ ''جس شخص کی نظر بد کسی کو لگ جاتی تھی اسے وضو کرنے کا حکم دیا جاتا تھا، پھر اس پانی سے مریض کو غسل کرا دیا جاتا تھا'' (صحیح ابوداؤد: ۳۸۸۰، ۳۲۸۶) ان دونوں حدیثوں سے یہ بات ثابت کی گئی ہے کہ جس شخص کی نظر کسی کو لگی ہو وہ مریض کے لئے وضو یا غسل کرے۔

دوسرا طریقہ:۔ مریض کے سر پر ہاتھ رکھ کر یہ دعا پڑھیں:
(بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُّؤْذِيْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ) (مسلم)

تیسرا طریقہ:۔ مریض کے سر پر ہاتھ رکھ کر یہ دعا پڑھیں۔
''بِسْمِ اللّٰهِ يُبْرِيْكَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يَّشْفِيْكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ ذِيْ عَيْنٍ''
(السلسلة الصحيحة)

''اللہ کے نام کے ساتھ، وہ اللہ تجھے ہر بیماری سے شفا دے گا اور ہر حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرے اور ہر نظر بد کے شر سے۔''

چوتھا طریقہ:۔ مریض کے سر پر ہاتھ رکھ کر یہ دعا پڑھیں۔
(اَللّٰهُمَّ اَذْهِبِ الْبَاْسَ رَبَّ النَّاسِ اِشْفِ اَنْتَ الشَّافِيْ لَا شِفَاءَ اِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَّا يُغَادِرُ سُقْمًا) (صحیح بخاری)

''اے اللہ! تو لوگوں کا پروردگار ہے، تکلیف دور فرما اور شفا بخش کیونکہ تو شفا بخشنے والا ہے۔ تیری شفا کے علاوہ کوئی شفا نہیں، ایسی شفا عطا فرما جو بیماری کو جڑ سے اکھاڑ دے۔''

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 35

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

ابولہب کے بیٹوں پر شفقت:۔ فخر کونین حضرت احمد مجتبیٰ ﷺ کے چچا ابولہب بن عبدالمطلب کی عداوتیں اظہر من الشمس ہیں۔ یہ واحد ایسا بدنصیب تھا کہ جس کا نام لیکر قرآن نے ہلاکت کی خبر دی۔ لسان وحی نے سورہ لہب میں اس خسران ابدی کا تذکرہ فرمایا ہے۔ ابولہب کا چھوٹا بیٹا عتیبہ ہجرت سے پہلے ہی اپنے کیفر کردار کو پہنچ چکا تھا۔ ابولہب کے دو بیٹے عتبہ اور معتب فتح مکہ کے بعد تک موجود تھے۔

فتح مکہ کے دوسرے دن رحمت عالم ﷺ کو ابولہب کے بیٹوں کا خیال آیا۔ آپ ﷺ نے اپنے محترم چچا حضرت عباسؓ سے پوچھا کہ آپ کے بھتیجے عتبہ اور معتب (ابولہب کے بیٹے) کہیں دکھائی نہیں دیئے۔ حضرت عباسؓ نے التماس کی یا رسول اللہ ﷺ! وہ بھی دوسرے مجرموں کی طرح کہیں روپوش ہو گئے ہیں۔ فرمایا! جاؤ اور کہیں ملیں تو لے آؤ۔ حضرت عباسؓ ان کی تلاش میں نکلے اور دونوں کو ڈھونڈ کر کہا چلو تم کو رسول اللہ نے یاد فرمایا ہے۔ یہ دونوں چچا کے ساتھ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔

آپؐ نے ان کے حال پر شفقت فرمائی۔ انہوں نے مسلمان ہونے کی خواہش ظاہر کی۔ آپؐ نے ان کو دائرہ اسلام میں داخل کیا۔ ان کے مشرف بایمان ہونے کے بعد آپؐ دونوں کے ہاتھ پکڑے ہوئے باب کعبہ اور حجر اسود کے درمیان لائے اور کچھ دعا فرمائی۔ مراجعت کے وقت رخ انور وفور فرح وانبساط سے چمک رہا تھا۔ حضرت عباسؓ عرض پیرا ہوئے یا رسول اللہ ﷺ! خدائے ودود آپ ﷺ کو ہمیشہ خوش وخرم رکھے، اس غیر معمولی بشاشت کا کیا سبب ہے؟ فرمایا میں نے اپنے دونوں بھائیوں کو خدا سے مانگا اور اس نے اپنی رحمت سے مجھے دے دیئے۔ یہ مسرت اسی قبولیات کا نتیجہ ہے (طبقات ابن سعد)

مخلص کی زندگی اور موت:۔ کسی کو خلوص کے ساتھ دیا ہوا ایک گھنٹہ سو برس کی بے مروت زندگی اور خدمت سے بہتر ہے۔

آپ کا خواب اور تعبیر

نیک صالح شوہر نصیب ہوگا

میں باورچی خانے میں بیٹھی آم اور چاول کھا رہی ہوں اور دیکھتی ہوں کہ چاند میں سے تین سفید رنگ کے پھول نکل رہے ہیں۔ وہ ٹہنیوں سمیت ہیں اور ان کی ٹہنیاں بڑھتی جاتی اور پھول نکلتے آتے ہیں اور وہ تینوں پھول ہمارے دونوں غسل خانوں پر گرتے ہیں اور ایک اس کے ساتھ والی دیوار پر گرتا ہے اور میں دیکھتی ہوں کہ میں اور میرے کزن سوئے ہوئے ہیں اور میں ڈر جاتی ہوں، وہ پھول کافی لمبے ہوتے ہیں اور پھر وہ ٹہنیاں واپس چاند میں چلی جاتی ہے۔ (س۔۔۔۔گھوٹکی سندھ)

تعبیر:۔ آپ کا خواب مبارک ہے اور اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ آپ کو نیک صالح شوہر ملے گا جس کی معاشرے میں اچھی شہرت ہوگی اور اس سے آپ کو دو نیک صالح بیٹے نصیب ہوں گے جن سے آپ کو راحت ملے گی بشرطیکہ آپ نماز روزہ تلاوت کی سختی سے پابندی کریں۔ واللہ اعلم۔

مطلوبہ رشتہ ملے گا

میں نے شادی کیلئے استخارہ کیا تھا اسی رات مجھے خواب آیا کہ میرا کزن ہمارے گھر آیا ہے اور ایک لفافے میں مالٹے میرے والد صاحب کو دیتا ہے۔ میں اپنے کمرے میں سے دیکھ رہی ہوں جب وہ میری طرف دیکھتا ہے تو غائب ہو جاتا ہے۔ اس کے جانے کے بعد میرے والد صاحب اور امی بیٹھ کر باتیں کرتے ہیں۔ ہماری ایک رشتے دار ہیں جن کا ہمارے ساتھ جھگڑا ہے۔ امی والد صاحب کو کہتی ہیں کہ اس کو بلا کر بتاتے ہیں کہ ہمارا رشتہ ہو گیا ہے لیکن والد صاحب کہتے ہیں ابھی نہیں۔ جب اس کی ماں آئے گی پھر لوگوں کو بتائیں گے۔ (ساجدہ۔۔۔۔سیالکوٹ)

تعبیر:۔ آپکا یہ مطلوبہ شخص پاکستان میں ہے اور آپ لوگوں کیساتھ رشتہ داری چاہتا ہے مگر اس کے والدین رکاوٹ ڈال رہے ہیں۔ اسلئے معاملہ میں الجھن پیش آ رہی ہے لیکن آخر کار اسکا رشتہ آپکے ساتھ ہی انشاء اللہ طے ہوگا اور خوشگوار زندگی ملے گی۔ نیز یہ بھی اشارہ ہے کہ وہ جھگڑنے والی رشتہ دار خاتون رکاوٹ ثابت ہو رہی ہے اسلئے تمام فتنوں اور سحر انگیزیوں سے بچاؤ کیلئے سورہ بقرہ کی تلاوت کیا کریں۔ واللہ اعلم۔

سوچ سمجھ کر قدم اٹھایئے

میں نے دیکھا کہ میری شادی ہو رہی ہے مگر گھر میں بالکل بھی رونق نہیں ہے۔ امی ابو اپنے روزمرہ کے کاموں میں مشغول ہیں۔ میں اور میری آنٹی ایک کمرے میں ہیں۔ میری آنٹی مجھے تیار کر رہی ہے لیکن میں بار بار انہیں یہی کہے جا رہی ہوں کہ آنٹی مجھے تیار کر دو آنٹی غصے سے جھڑک دیتی ہیں۔ اتنے میں بارات آجاتی ہے۔ میرے ابو آنٹی سے آکر کہتے ہیں کہ بچی کو لے آؤ۔ ابھی میں کمرے سے باہر بھی نہیں نکلتی کہ شور اٹھتا ہے بارات واپس چلی گئی۔ میں حیران پریشان ہو کر آنٹی کی طرف دیکھتی ہوں کہ آنٹی ایسا کیوں ہوا؟ آنٹی رونا شروع کر دیتی ہیں۔ آنٹی لوگوں سے پوچھتی ہیں کہ بارات کیوں گئی تو وہ کہتے ہیں کہ دلہن بھاگ گئی جبکہ میں تو اندر ہوتی ہوں۔ بہرحال آنٹی مجھے لیکر گلی کی طرف سے باہر نکلتی ہیں کہ آؤ تمہیں تمہارے سسرال چھوڑ آؤں۔ (اسی اثناء میں میرے امی ابو خوش ہوتے ہیں ان کے چہرے پر کسی قسم کا غم یا فکر نہیں ہوتا) میں اپنی آنٹی کے ساتھ باہر نکل آتی ہوں دلہن کے سوٹ کے ساتھ (جو بھی میں نے پہنا ہوتا ہے) ایک آدمی ملتا ہے جس سے آنٹی پوچھتی ہیں کہ بارات کیوں واپس چلی گئی وہ پہلے طنزیہ دیکھتا ہے اور پھر کہتا ہے کہ لڑکی بھاگ گئی۔ آنٹی اسے کہتی ہیں کہ لڑکی تو میرے ساتھ ہے۔ اسکے بعد ہم وہاں سے چل پڑتے ہیں۔ راستے میں دو شریر سے نوجوان ہوتے ہیں، وہ میرے سر پر ہاتھ رکھتے ہیں۔ آنٹی انہیں غصے سے گھورتی ہے۔ بعد میں آنٹی میرے سر پر دیکھتی ہے تو وہاں گھاس پھوس ہوتی ہے، جو آنٹی جھاڑ دیتی ہے۔ آگے میرا سسرال آتا ہے۔ باہر اتنا گند ہوتا ہے، نالیاں اتنی گندی ہوتی ہیں کہ ان میں سے بدبو اٹھ رہی ہوتی ہے۔ بالکل بھی نہیں لگتا کہ یہ شادی کا گھر ہے کیونکہ انکے گھر ماتم ہو رہا ہوتا ہے۔ باہر ہی ایک عورت اور ایک مرد بیٹھے باتیں کر رہے ہوتے ہیں۔ ہمیں دیکھ کر وہ چونک جاتے ہیں اور پھر عورت کہنا شروع ہو جاتی ہے کہ اس لڑکی کو گھر سے نکالو۔ یہ اچھی نہیں ہے۔ اسکے آنے سے پہلے ہی ایک موت ہو گئی۔ میرا بیٹا گھر سے بھاگ گیا لیکن جو مرد بیٹھا ہوتا ہے وہ آنٹی کو اشارہ کرتا ہے کہ اندر جاؤ۔ آنٹی مجھے لیکر اندر آجاتی ہے وہاں پر ایک عورت کھانس رہی ہوتی ہے۔ اسکے قریب ہی ایک لڑکی بیٹھی ہوتی ہے۔ میرے اندر قدم رکھتے ہی وہ عورت مر جاتی ہے۔ وہی عورت (جو باہر تھی) اندر آکر شور مچانا شروع کر دیتی ہے کہ اسے ابھی ابھی باہر نکال دو ورنہ یہ سب کو کھا لے گی۔ وہ مجھے زبردستی پکڑ کر گھر سے نکال دیتی ہے اس کے ساتھ ایک مرد اور بھی ہوتا ہے اور وہ والا مرد (جو باہر تھا) وہ بھی ہوتا ہے۔ میں آنٹی کے گلے لگ کر رونا شروع کر دیتی ہوں اور کہتی ہوں کہ آنٹی میں نے کہا بھی تھا کہ مجھے یہاں شادی نہیں کرنی۔ میری شادی کہیں اور کردو مگر تم نہیں مانیں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (فریحہ رفیق)

تعبیر:۔ آپ کے خواب کے مطابق آپ کے رشتہ کے سلسلہ میں آپ کے ماں باپ یا خاندان کے بڑے بزرگوں کو نہایت سوچ سمجھ کر قدم اٹھانا چاہئے ورنہ ان کی ذرا سی غفلت آپ کی زندگی کا چین و سکون برباد کر سکتی ہے نیز آپ خود بھی اس معاملہ میں آنکھیں کھول کر رکھیں اور خوب استخارے کے بعد ہاں کریں کیونکہ اگر آپ کا رشتہ غفلت کے ساتھ ہوا تو نہایت توہمات رکھنے والا سسرال ملے گا جو مستقل ذہنی اذیت پہنچاتا رہے گا۔ اللہ آپ کو ہر طرح کے شر سے محفوظ رکھے آمین۔ آپ سورۃ رحمٰن اور سورۃ واقعہ کی تلاوت کیا کریں اور اعمال کی پابندی کریں۔ واللہ اعلم

قرآن کی برکت......دشمنوں کے وار خطا

میں نے دیکھا کہ میں قرآن پاک کی تلاوت کر رہی ہوں تلاوت کرنے کے بعد قرآن کو اونچی جگہ رکھ دیتی ہوں۔ قرآن رکھنے کے بعد دیکھتی ہوں کہ قرآن پاک کے نیچے سے دو سانپ لٹک رہے ہیں۔ میں سوچنے لگتی ہوں کہ جب میں قرآن پڑھ رہی تھی تو اس وقت تو نظر نہیں آئے (قرآن کے اندر سے) کچھ دنوں بعد خواب میں دیکھتی ہوں کہ قرآن گرنے لگتا ہے گرنے سے بچانے کی کوشش کرتی ہوں لیکن گر جاتا ہے فوراً اٹھا کر چوم لیتی ہوں (نسرین بی بی......لاہور)

تعبیر:۔ آپ کے دشمن آپ کو سخت نقصان پہنچانے کے درپے ہیں اور کسی وقت بھی تکلیف دے سکتے ہیں لیکن آپ کو اللہ نے اپنے کلام پاک کی برکت سے بچا لیا ہے اور ان دشمنوں کے وار خطا ہو گئے ہیں۔ اب وہ یوں وار کرنا چاہتے ہیں کہ آپ قرآن کریم کی تلاوت ترک کر کے اس کی برکت سے محروم ہو جائیں اور وہ نقصان پہنچانے میں کامیاب ہو جائیں۔ اس لئے آپ نماز و تلاوت کی سختی سے پابندی کریں نیز سورۃ بقرہ اور سورۃ نوح کی تلاوت کر کے حفظ و امان اور خیر و راحت کی دعا کر لیا کریں۔ (فقط واللہ اعلم)

سیب کے فوائد: حیاتین اور معدنیات سے بھرپور ہے، تناؤ، گھٹیا، جلدی امراض اور امراض تنفس کیلئے سیب بہت مفید ہے۔

مصیبت زدوں کا روحانی سہارا

بندہ اپنے سننے میں اللہ کا محتاج ہے لیکن اللہ تعالیٰ اپنے سننے میں کسی شے کا محتاج نہیں۔ بندہ ان چیزوں کو سنتا ہے جن کا تعلق آواز سے ہے لیکن اللہ تعالیٰ کا سننا آواز کا محتاج نہیں۔ وہ جیسے آواز کو سنتا ہے اسی طرح ان چیزوں کو بھی سنتا ہے جن کا سننے سے کوئی تعلق نہیں

وہ مولیٰ جو ہر آواز کو سنتا ہے، خواہ وہ اندھیری رات میں سیاہ چیونٹی کے سیاہ پتھر پر چلنے کی کیوں نہ ہو۔ وہ اپنے تعریف کرنیوالوں کی تعریف اور دعا کرنیوالوں کی دعائیں سنتا ہے لیکن وہ ہماری طرح کان نہیں رکھتا بلکہ سمع اس کی ایک صفت ہے جس سے ساری چیزوں کو سن لیتا ہے۔ (امام غزالی رحمتہ اللہ علیہ) بندہ کی قوت سامعہ یعنی انسان کے کانوں میں سننے کی طاقت اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے لہٰذا اس کا فرض ہے کہ اس نعمت کو اللہ تعالیٰ کی مرضی کے مطابق استعمال میں لائے ورنہ خائن کہلائے گا اور خیانت کی سزا پائے گا۔

(اَللّٰھُمَّ احْفَظْنَا مِنْ شُرُوْرِ اَنْفُسِنَا) بندہ کی سماعت اسکی پیدائش سے اسکی موت تک ہے جب کہ اللہ تعالیٰ کی سماعت ازلی وابدی ہے جو کبھی فنا نہ ہوگی۔ بندہ کی سماعت محدود لیکن اللہ تعالیٰ کی سماعت اس کی ذات کی طرح لامحدود ہے۔ بندہ اپنے سننے میں اللہ کا محتاج ہے لیکن اللہ تعالیٰ اپنے سننے میں کسی شے کا محتاج نہیں۔ بندہ ان چیزوں کو سنتا ہے جن کا تعلق آواز سے ہے لیکن اللہ تعالیٰ کا سننا آواز کا محتاج نہیں۔ وہ جیسے آواز کو سنتا ہے اسی طرح ان چیزوں کو بھی سنتا ہے جن کا سننے سے کوئی تعلق نہیں مثلاً رنگ وبو وغیرہ۔

اگر کوئی شخص اللہ تعالیٰ کی سماعت کی طرح ہی اولیاء وانبیاء اور غیر اللہ کی سماعت کو جانے تو شرک لازم آئے گا اور یہ شرک ''صفاتی'' ہے۔ اس لئے کسی بندہ کو سمیع کہنا جائز نہیں۔

اورادووظائف

مصیبت زدوں پر شفیق ہو:۔ اس اسم پاک کا ذاکر ہر بیمار کی آہ اور ہر مصیبت زدہ کی فریاد پر حتی المقدور توجہ کرتا ہے۔

قبولیت دعا:۔ حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی سے منقول ہے کہ اگر کوئی شخص جمعرات کے دن چاشت کی نماز کے بعد پانچ سو بار یہ اسم پڑھے اور وظیفہ کے دوران کوئی بات نہ کرے تو وظیفہ کے اختتام پر جو دعا مانگے گا وہ انشاء اللہ قبول ہوگی۔

کفایت مہمات:۔ محمد احمد تمیمی فرماتے ہیں کہ اگر روزانہ نماز فجر کے بعد (فَسَيَكْفِيْكَهُمُ اللّٰهُ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ) (بقرہ:137) سات بار پڑھے تو اللہ تعالیٰ تمام دن مہمات سے کفایت فرمائے گا اور پڑھنے والا مشکلات سے محفوظ رہے گا۔

ذاکر کی ہر دعا قبول ہو:۔ اگر اس اسم پاک کو اس کے اعداد ''۱۸۰'' کے مطابق روزانہ ہر نماز کے بعد پڑھتا رہے تو اس کا ذاکر ہوجائے گا۔ جو دعا مانگے، قبول ہو۔ (انشاء اللہ)

مستجاب الدعوات:۔ اگر جمعرات کے دن چاشت کی نماز کے بعد ۵۰۰ دفعہ پڑھے تو دعائیں قبول ہوں۔

☆ اگر اس اسم پاک کا نقش شرف قمر میں انگوٹھی پر کندہ کراکے پہنے اور اس اسم کو بکثرت پڑھے تو مقبول القول اور مستجاب الدعوات ہوجائے اور فتوح بے شمار حاصل ہوں۔

☆ لیکچرر، خطیب اور لیڈروں کے لئے خصوصاً جس کا نام مسعود ہو اس کے لئے کثرت سے پڑھنا بہت مفید ہے۔

شفائے بواسیر:۔ اس اسم پاک کا نقش دھو کر بواسیر والے کو پلائے تو شفا ہوگی۔

کان کی تکلیف رفع ہو:۔ اگر کسی شخص کے کان میں درد ہو یا کوئی پھنسی کان کے اندر پیدا ہوئی ہو جس سے تکلیف ہو تو ایک ہزار مرتبہ ''یَا سَمِیْعُ'' پڑھے اور روئی دم کر کے کان میں رکھ لے۔

بہرہ پن سے تحفظ:۔ ہر فرض نماز کے بعد گیارہ دفعہ ''یَا سَمِیْعُ'' پڑھنا ساری عمر بہرے ہونے سے اللہ کے حکم سے محفوظ رکھتا ہے۔

جمعۃ المبارک کے مخصوص اعمال

1- جمعہ کے دن درود پاک پڑھنے کی بہت اہمیت وفضیلت ہے۔

2- جو شخص جمعہ کے دن سورہ الکھف پڑھتا ہے اس کیلئے نور دوسرے جمعہ تک روشن رہتا ہے (بیہقی)

3- بعد نماز جمعہ الحمد شریف، سورہ اخلاص، سورہ فلق، سورہ الناس، سات سات مرتبہ پڑھنا باعث اجر وثواب ہے اور اگلے جمعہ تک گناہ سے حفاظت ہوتی ہے۔ (حضرت عائشہؓ سے مروی)

5- جو شخص جمعہ کی رات میں سورۃ دخان پڑھتا ہے اس کی بخشش کی جاتی ہے (ترمذی) (مرسلہ:۔ شائستہ طالب حسین، لاہور)

روحانی کیفیت

قارئین! آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔ لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

محترم حکیم صاحب! اسلام کے بعد عرض ہے کہ جمعرات کو فجر کی نماز پڑھ کر سوئی تو میں نے خواب دیکھا کہ آپ ہمارے گھر تشریف لائے ہیں اور دروازہ کھٹکھٹایا ہے۔ ہم نے کھولا تو آپ فرماتے ہیں کہ آپ کو خانقاہ میں آنے سے کس نے منع کیا ہے تو میں کہتی ہوں حکیم صاحب کسی نے نہیں کیا۔ آپ کہتے کہ خانقاہ پہنچو۔ اس کے بعد پھر مجھے دوبارہ خواب میں نظر آیا کہ ایک آدمی ہے۔ وہ مجھے خواب میں چھیڑ رہا ہے۔ اس کا چہرہ سیاہ ہے۔ میں اسے کہتی ہوں یہاں سے جاؤ۔ وہ کہتا ہے تو خانقاہ پر جاتی ہے اور جمعرات کو صدقہ کرتی ہے تیرے اوپر ضرور کسی کا ہاتھ ہے۔ تجھ پر میرا اثر کیوں نہیں ہوتا۔ پھر میں آپکو دیکھتی ہوں۔ آپ کہتے ہیں ادھر آجاؤ اور آپ یقین کریں کہ میں نے خواب میں اپنے اوپر سے یہ چیزیں اترتی دیکھیں۔ آپ نے پھونک ماری اور وہ چلی گئیں۔ اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے۔ اللہ میاں نے مجھے آپ کے وسیلے سے بچایا۔ لگتا ہے یہ شیطانی چیزیں تھیں۔

کل میں نے خواب میں دیکھا کہ میں چڑیا گھر میں ہوں اور میں نے خوبصورت سفید رنگ کا شیر دیکھا ہے اور میں کہتی ہوں کہ یہ میں نے خریدنا ہے۔ میں بات بھی کرلیتی ہوں۔ مجھے آپ کی آواز آتی ہے کہ تمہیں شیر کی کیا ضرورت ہے تمہارے گھر میں تو خود شیر ہے۔ اس لئے میں خاموش ہوجاتی ہوں۔ میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ آپ دعا کریں اللہ تعالیٰ میرے بچوں کو نیک بنائے اور مجھے اور میرے شوہر کو حج کرائے۔ میرے بچوں کے لئے آپ ضرور دعا کریں۔ میرے ذکر کا چوتھا سوا لاکھ ختم ہونیوالا ہے۔ اب آگے کیا پڑھنا ہے، ضرور بتائیں۔ اللہ تعالیٰ نے نماز کی توفیق دی ہے۔ اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے۔ اللہ کے حکم اور آپ کی دعاؤں سے زندگی ایک صحیح سمت میں جارہی ہے، جس کا کبھی مجھے پتہ نہ تھا۔ اللہ تعالیٰ مجھے تمام زندگی نیکی کرنے کی توفیق دے اور آپ کا سایہ قائم رہے (آمین)۔ (ایک بہن)

دن بخیر گذرے: طلوع آفتاب کے وقت قُلْ يٰٓاَيُّهَا الْكٰفِرُوْنَ پڑھیں تو دن بخیر گزرے گا اور تلاوت کا ثواب زائد ہے۔

محمد معاذ، لاہور

ورزش کے فائدے اور نقصان

ورزش بھی طبی ماہرین کے نزدیک ایک لت ہے مگر اس لت کے فوائد بہت ہیں۔ انہی وجوہات کی بنا پر اسے ایک اچھا اور مستحسن نشہ سمجھا جاسکتا ہے۔اب سے کوئی چالیس سال قبل میرے گھر کے سامنے ایک پہلوان صاحب رہا کرتے تھے

خیال یہی کیا جاتا ہے کہ نشہ وہ چیز یا عمل ہے جو انسان کو اپنے حواس سے بیگانہ کر دے اور جاگتی حالت میں اسے نیم خوابیدہ یا خمار آلود کیفیت میں مبتلا کر دے۔لیکن طبی نقطہ نگاہ سے نشے کی تعریف کچھ اور ہے۔کسی کام کو بار بار ایک خاص تسلسل کے ساتھ اس طرح دہرایا جائے کہ وہ عادت ثانیہ بن جائے اور اسے کئے بغیر چین نہ ملے تو وہ نشے یا لت کے زمرے میں آتا ہے۔ ورزش بھی طبی ماہرین کے نزدیک ایک لت ہے مگر اس لت کے فوائد بہت ہیں۔ انہی وجوہات کی بنا پر اسے ایک اچھا اور مستحسن نشہ سمجھا جا سکتا ہے۔اب سے کوئی چالیس سال قبل میرے گھر کے سامنے ایک پہلوان صاحب رہا کرتے تھے۔ ان کی بیٹھک میں اور بھی بہت سے لوگ جمع رہتے تھے۔میں دیکھتا تھا کہ تقریباً سارا دن پہلوان صاحب کراہتے رہتے تھے لیکن مجھے حیرت ہوتی تھی کہ شام ہوتے ہوتے ان کے چہرے پر بشاشت آجاتی تھی اور جب وہ اپنے اکھاڑے میں جانے کے لئے نکلتے تو بالکل چاق و چوبند ہوتے تھے اور دوسرے لوگوں کی طرح تیز تیز قدم اٹھاتے ہوئے جایا کرتے تھے۔ یوں لگتا جیسے وہ نشے میں سرشار جا رہے ہوں۔میری وہ حیرت اب بھی قائم ہے اور میرے لئے اب بھی یہ سوال تشنہ جواب ہے کہ کیا ورزش بھی دیگر نشیلی دواؤں کی طرح نشہ یا لت کا سبب ہو سکتی ہے یعنی ورزش کے بھی لوگ نشئی یا لتی (Addict) ہو سکتے ہیں۔

پہلے اس پر توجہ کرنی ضروری ہے کہ لت (Addict) ہے کیا؟ ادویاتی لت کا تکنیکی یا طبی نقطہ نظر سے مفہوم یہ ہے کہ کسی دوا کو بار بار استعمال کیا جائے یہاں تک کہ وہ عادت بن جائے۔ تاہم یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر دوا کے لتی لوگوں کی کیفیت یکساں ہی ہو۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی قوت برداشت عام لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کو مطلوبہ شے یا مخصوص نشہ حاصل کرنے کے لئے زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح دیگر ادویات، نشیلی اور عادت یا لت پڑنے والی اشیاء کا یہی معاملہ ہے جن کو عرف عام میں نشہ آور کہا جاتا ہے اور جن کے استعمال کے لوگ جلد ہی عادی بن جاتے ہیں۔ چنانچہ جب بھی انہیں استعمال کرنے والے لوگوں کے فعلیاتی نظام میں ان اشیاء یا ادویات کی مقدار ایک خاص سطح سے کم ہوتی ہے تو پھر اس حالت میں رہنا یا برداشت کرنا ان کے لئے بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ دورے سے پڑنے لگتے ہیں اور یہ کیفیت بڑھتے بڑھتے ناقابل برداشت اور تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔

آج کل طب میں لت کی اصطلاح اگرچہ متروک ہو چکی ہے مگر عام لوگوں میں اب بھی اتنی ہی معروف ہے۔ اب زیادہ تر لوگ یہ جاننے لگے ہیں کہ نشے کی لت یا عادت کیا ہوتی ہے؟ اور لتی لوگ کیسے ہوتے ہیں؟ حالانکہ سائنسی ادب میں یہ اصطلاح ان دیگر افعال کے بارے میں بھی استعمال کی جاتی ہے جن کے استعمال کے لوگ عادی ہو جاتے ہیں اور ان کے بغیر وہ شدید بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ ورزش کا معاملہ بھی ایسا ہی ہے جو لوگ ورزش کے عادی ہو جاتے ہیں وہ اسے چھوڑنے کا تصور بھی نہیں کر سکتے اور اگر کبھی چھوڑ دیں تو شراب یا دیگر نشہ آور ادویات کے عادی افراد کی کیفیت کی طرح شدید بے چینی محسوس کرتے ہیں، کم خوابی کا شکار ہو جاتے ہیں اور کبھی کبھی تو تشنجی کیفیت اور دوروں سے بھی دوچار ہوتے ہیں۔

موجودہ زمانے میں امریکا، جاپان اور خود پاکستان و بھارت میں ایسے لوگوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے جو باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں ''سائیکولوجی ان رننگ'' (Psychology in Running) کے مصنف ایم ایچ ساکس (M.H. Sacks) کا کہنا ہے کہ صرف امریکہ میں پچیس لاکھ افراد باقاعدگی سے آہستہ آہستہ دوڑ لگاتے یا جاگنگ کرتے ہیں مگر گزشتہ دو برسوں کی رپورٹوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ اب ان کی تعداد کم ہوتی جا رہی ہے کیونکہ یہ ایک طرح کی انفرادی ورزش تھی جبکہ اب اجتماعی ورزش کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے اور یہ بھی کہا جانے لگا ہے کہ ورزش بھی لت کے طور پر ہی ہوتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں ورزش یا کسرت بھی ایک طرح کی مثبت لت (Positive Addiction) اور منفی لت (Negative Addiction) ہے۔ حالانکہ لت کے ساتھ مثبت ترکیب کسی طرح بھی مناسب نہیں لگتی کیونکہ عام طور پر لت کو منفی عادت ہی کہا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے دوا پر انحصار اور اس کی عادت کی تعریف اس طرح کی ہے کہ دوا کا استعمال فرد پر بھی خراب اثر ڈالتا ہے اور معاشرے پر بھی۔ اسی لئے شاید کسرت کا منفی پہلو بھی اس تعریف پر پورا اترتا ہے۔

امریکہ کے مشہور ماہر امراض قلب جارج شیہان (George Sheehan) نے جو کہ نیوجرسی میں ریور بینک ہسپتال میں کام کرتے ہیں اور خود بھی دوڑنے کے بڑے شائق ہیں، سب سے پہلے اس امکان کا اظہار کیا کہ دوڑنا بھی لت کی تعریف میں آسکتا ہے مگر لاس اینجلس کے ولیم گلاسر (William Glasser) نے تو دوڑنے کو مکمل لت ہی قرار دیدیا۔ اس سلسلے کے تجرباتِ ومشاہدات کے بعد ان کا کہنا ہے کہ مسلسل دوڑنے کے عمل سے غور و فکر کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ فرد کی فعلیاتی اور نفسیاتی کیفیت بھی بہت بہتر ہو جاتی ہے جبکہ کسی نشہ آور دوا کا بار بار کا استعمال فرد کو دونوں طریقوں سے کمزور کر دیتا ہے اور فرد کی کام کرنے کی صلاحیت، اپنی ذات پر اعتماد اور عزت نفس سب ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ہر منفی لت ابتداء میں تو بہت خوشگوار لگتی ہے مگر جیسے جیسے وقت گزرتا ہے اس کے نقصانات واضح ہونے لگتے ہیں۔ اس کے برخلاف مثبت لت ابتداء ہی سے خوشگوار ہوتی ہے اور اس کے بہتر اور خوشگوار اثرات بتدریج ظاہر ہوتے ہیں۔

اللہ جل شانہ، کی محبت کیلئے

یوں تو اللہ تعالیٰ کے اسمائے حسنیٰ میں سے ہر ایک اسم مبارک کی برکات ہیں لیکن ہر ایک اسم کیساتھ اس کی چند خصوصیات بھی ہیں چنانچہ جو شخص "**سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّنَا وَرَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ**" کو بعد نماز جمعہ ایک سو پچاسی (185) مرتبہ پڑھے اور پھر انہی اسماء مبارکہ کو ایک پاکیزہ روٹی پر لکھ کر کھالیا کرے۔ تو اللہ تعالیٰ کی محبت اس کے دل میں موجزن ہو گی اور تمام آفات سے سلامت رہے گا۔ ہر جمعہ کو اس کی مداومت ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کو اپنی عبادت کی توفیق بخشے گا اور اپنے قرب سے نوازے گا۔ (بشیر احمد، لیہ)

انسان اور حیوان میں فرق: خلوص انسان کے اندر ایک شریف جذبے کا نام ہے جسے نکال دیا جائے تو انسان اور حیوان میں کوئی فرق نہیں رہتا۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے دوسرے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور اپنی تحریر صفحے کے ایک طرف اور خوشخط لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

اللہ تعالیٰ کی مدد و نصرت کا عجیب واقعہ

یہ سچا واقعہ ہے۔ کچھ لوگ ایک جماعت کی شکل میں دین کی تبلیغ کیلئے افریقہ کے کسی علاقے میں گئے۔ پہلے تو پورے علاقے میں پھرے اور لوگوں کو نماز کی دعوت دی لیکن کوشش کے باوجود بھی کسی نے ان کی بات نہیں سنی۔ آخر کار وہ لوگ وہاں سے ایک جزیرہ میں چلے گئے اور وہاں پر ساحل سمندر سے کچھ دور واقع ایک چھوٹی سی غیر آباد مسجد میں قیام کیا۔ مسجد مکڑی کے جالوں اور گرد و غبار سے اٹی پڑی تھی اور دروازہ بھی ٹھیک سے بند نہیں ہوتا تھا۔ جماعت نے جھاڑ پونچھ کر کے مسجد کو صاف کیا اور رہنے کے قابل بنایا۔ اگلے دن جماعت کے کچھ ساتھی لوگوں کو دعوت دینے کے لئے چلے گئے اور جو خدمت پر مامور تھے، انہوں نے جماعت کیلئے کھانے کی تیاری شروع کر دی۔ اسی اثناء میں انہیں جنگل کی طرف سے دو دیو قامت بن مانس اپنی طرف آتے ہوئے دکھائی دیئے۔ وہ آہستہ آہستہ انہی کی طرف آ رہے تھے۔ دونوں ساتھی خوفزدہ ہو گئے اور مسجد میں جاکر دروازہ بند کر لیا۔ دروازے کی درز سے وہ باہر کا منظر دیکھنے لگے وہ دونوں بن مانس ہنڈیا کے پاس آئے اور تیزی سے کف گیر چلانے لگے۔ اسی دوران ہنڈیا الٹ گئی۔ دونوں بن مانس پریشانی سے ایک دوسرے کو دیکھنے لگے آخر اپنی زبان میں ایک دوسرے سے بول کر جنگل کی طرف چلے گئے۔ تھوڑی دیر بعد پھر واپس آتے ہوئے دکھائی دیئے اور اب ان کے ساتھ ایک پورا لشکر آ رہا تھا جو کہ مسجد کی پچھلی طرف چلا گیا۔ کچھ دیر بعد مسجد کی چھت پر دھڑام، دھڑام کا شور شروع ہو گیا۔ دونوں ساتھیوں نے درز سے دیکھا تو کیا دیکھتے ہیں کہ ساحل سمندر سے لیکر مسجد کی چھت تک بن مانس ایک لائن بنا کر کھڑے ہیں اور ساحل کے قریب والے بڑی بڑی مچھلیاں پکڑ کر آگے دیتے جاتے ہیں اور آخر والا چھت پر پھینک دیتا ہے۔ شور اس کے پھینکنے کا تھا پھر ساتھ ہی دروازہ بھی زور سے پیٹنے کی آواز آنے لگی بلکہ کھولنے کی کوشش کی جا رہی تھی جبکہ اندر سے ساتھیوں نے بھی دروازے کو دھکا لگائے رکھا۔ بن مانس کچھ تگ و دو کے بعد واپس چلے گئے۔ باہر آ کر انہوں نے حالات کا جائزہ لیا تو پتا چلا کہ چھت پر مچھلیاں رکھنے کا مقصد کیا تھا۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے دیئے جانے والا اس رزق کا نعم البدل تھا جو ہنڈیا الٹنے سے ضائع ہوا تھا۔ (محمد ارشاد، سعودی عرب)

یٰسین کی برکت

زیر نظر واقعہ خود میرے اپنے ساتھ پیش آیا۔ قارئین! آج کل کی اس دنیا میں مخلص دوست کا ملنا بہت مشکل ہے اور ہمارے بس کی بات نہیں رہی۔ لیکن اللہ تعالیٰ کی ذات پاک کے کرشمے دیکھئے اس کے لئے کوئی کام مشکل نہیں۔ وہ تو ناممکن کو بھی ممکن کر کے دکھا دیتا ہے۔ جس پر مہربان ہوتا ہے تو اس کو ایمان عطا کر دیتا ہے۔ قارئین! میری بہت پیاری دوست مجھ سے مل کر بچھڑ گئی یا یوں کہہ لیں کہ وہ تو نہ بچھڑی تھی بلکہ اس کے گھر والوں نے اسے مجھ سے جدا کر دیا۔ کہانی بہت طویل ہے لیکن مختصر بیان کرونگی۔ میری دوست کو بچھڑے ہوئے آٹھ دس دن ہو گئے تھے۔ میرا دل بالکل کھانا کھانے کو نہیں چاہتا تھا۔ گھر والے کہہ کہہ کر تھک گئے کہ تھوڑا سا کھا لو لیکن میرے لئے کھانا زہر بن چکا تھا۔ رونے کے علاوہ اور کوئی کام نہ تھا۔ نیند بھی نہیں آتی تھی ایک دن میں روتے روتے سو گئی۔ آنکھ بھی صرف دو چار منٹ کے لئے لگی ہو گی کہ مجھے سوتے میں کسی نے آواز دی اٹھو اور سورۃ یٰسین پڑھو، وہ تمہیں مل جائے گی۔ قارئین! میں یٰسین یٰسین کہتے ہوئے اٹھ گئی اور لگاتار سورۃ یٰسین لیکر پڑھنی شروع کر دی۔ پھر اللہ کی قدرت دیکھئے وہ چند دن بعد ہی دو بار ہمارے گھر کے قریب آ گئی جو کام بظاہر ناممکن تھا، اتنی جلدی ہو گیا۔ یہ سب گمان سے بالاتر تھا اور سب لوگ حیران رہ گئے۔ دراصل میرے ساتھ اللہ تعالیٰ کا کرم اور اس کے پاک کلام کی برکت تھی جو کہ قرآن پاک کا دل ہوتی ہے۔ دس سال گزر گئے لیکن میں ایک لمحہ بھی اس واقعے کو فراموش نہ کر سکی۔ آج بھی دشمن کا وار خالی جاتا ہے سب کہتے ہیں تمہارے پاس کوئی ایسی چیز ہے جو دشمن کے ہر وار کو ناکام بنا دیتی ہے لیکن میں سب کو بتاتی ہوں کہ یہ سورۃ یٰسین کی برکت ہے۔ جو مجھے ہر جادو ٹونے سے بچا رہی ہے۔ قارئین! آپ بھی مشکل وقت میں سورۃ یٰسین کی تلاوت کریں۔ سچے دل سے رو کر، خلوص دل سے۔ ہر مشکل حل ہو گی بشرطیکہ جب اللہ کا حکم ہو گا۔ جب اللہ کو آپکی کوئی ادا پسند آ جائے گی تو دیر نہیں لگے گی۔ (ریحانہ کوثر، ہریہ والا)

عمل برائے روزگار

قارئین کی خدمت میں روزگار کے حصول کے لئے ایک تجربہ شدہ نادر و نایاب عمل پیش ہے۔ جو لوگ نوکری کے لئے صبح اپنے گھر سے اپنی ڈگریاں لیکر نکلتے ہیں اور سارا دن دفتروں کے چکر لگا لگا کر شام کو مایوس ہو کر گھر لوٹ آتے ہیں کہ نوکری نہیں ملتی یا پھر وہ لوگ جنہوں نے درخواست دی ہوئی ہے مگر جواب نہیں آ رہا ہے یا پھر ملازمت ہے مگر گھر میں خیر و برکت نہیں ہے۔ ان کے لئے یہ عمل ایک تحفہ ہے۔ مایوسی گناہ ہے۔ انسان کو مایوس نہیں ہونا چاہئے اور خداوند کریم پر بھروسہ رکھنا چاہئے۔ جس کی بارگاہ اقدس میں دیر تو ہے مگر اندھیر نہیں ہے۔ صبر کا پھل ہمیشہ میٹھا ہوتا ہے۔ قرآن کریم تمام انسانوں کے لئے شفاء ہے، رحمت ہے، برکت ہے۔ قرآن کریم کو جب بھی پڑھیں باوضو ہو کر اور مکمل ایمان و یقین کے ساتھ پڑھیں کہ جس مقصد کے لئے پڑھ رہے ہیں انشاء اللہ وہ ضرور بالضرور پورا ہو گا۔ اب قارئین کرام کے لئے عمل حاضر ہے۔

ترکیب عمل: قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَآءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَآءُ ؗ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ ؕ بِيَدِكَ الْخَيْرُ ؕ اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ؕ

(سورۃ آل عمران آیت نمبر 26)

نئے چاند کی پہلی جمعرات یا پہلے اتوار کو بعد از نماز عشاء قبلہ رخ اور باوضو ہو کر آیت مذکورہ کی ایک سو ایک (101) مرتبہ تلاوت کریں اول و آخر 11،11 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ کسی دوسری طرف خیال نہ جائے اور مقصد کو ذہن میں رکھیں انشاء اللہ 21 روز میں مراد پوری ہو گی۔ نہیں تو پھر چالیس روز تک کریں۔ عمل شروع کرنے سے پہلے دو رکعت نماز حاجت پڑھیں۔ عمل بلا ناغہ اور ایک ہی جگہ پر کریں۔

نوٹ: دوران عمل اعمال کی پابندی ضرور کریں۔

(سید بشیر علی حیدر، بھکر)

طوفان سے کشتی کا بچ جانا

میرے بڑے بھائی محمد شریف قریشی (مرحوم) نے ایک دفعہ مجھے خط میں لکھا کہ میں تمہیں یہاں کا ایک سچا واقعہ لکھتا ہوں تمیں لوگوں کا ایک قافلہ ممباسہ (افریقہ) سے حج کیلئے ایک بڑی کشتی میں سوار ہو کر روانہ ہوا۔ حج کے بعد واپسی میں سمندری طوفان نے آلیا۔ ہواؤں کا زور اتنا شدید تھا کہ بچنے کی امید نہ رہی۔ کسی آن بیڑے کے الٹ جانے کا خدشہ تھا۔ اس دوران اچانک ایک شخص ان مسافروں میں سے سمندر میں کود گیا اور ساتھ ہی طوفان تھم گیا اور بیڑا ہموار سمندر میں سہولت کیساتھ چلنے لگا اور بالآخر صحیح وسلامت ممباسہ کی بندرگاہ پر آ کر لگ گیا۔ اس سچے واقعہ سے شعور وعقل حیران ہیں۔ اسکی (محمد منیر قریشی، لاہور)

زلزلہ سے ہولناک نقصانات اور میرے مشاہدات

قارئین کرام! 8 اکتوبر 2005ء شمالی علاقہ جات کے رہنے والوں کے لئے ایک خوفناک دن تھا۔ اس کو گزرے تقریباً چار سال ہو گئے ہیں لیکن اس سے متاثر ہونے والوں کے دل میں یہ دن آج بھی زندہ ہے۔ جب بھی کوئی غمگسار ملتا ہے تو بے اختیار ہم اس دن کو یاد کرنے لگتے ہیں۔ عبقری سے ہمارا تعلق بہت خلوص اور محبت والا ہے اس لئے آج عبقری کے توسط سے قارئین کو اپنی زندگی کے اس ہولناک دن کے تجربات بیان کرتا ہوں۔

قرآن مجید کی تلاوت کی برکات:۔ ایک عورت زلزلے کے وقت قرآن کی تلاوت میں مشغول تھی۔ جب زلزلہ آیا تو مکان کا سارا ملبہ اس پر آن گرا۔ تقریباً سات آٹھ دن بعد جب ملبہ ہٹایا تو وہ اسی طرح بیٹھی قرآن پڑھ رہی تھی۔

اللہ تعالیٰ کی قدرت:۔ ایک لڑکا جو معذور تھا، ملبے کے نیچے دب گیا۔ لینٹر اٹھانا ممکن نہیں تھا لہٰذا لینٹر میں سوراخ کیا گیا اور وہاں سے قطرہ قطرہ پانی اس کے منہ میں ٹپکایا گیا۔ پانچ دن بعد اسے ملبے سے نکالا گیا تو اللہ کے فضل سے وہ زندہ تھا۔

بچے کی پیدائش:۔ مظفر آباد سے آگے ہٹیاں بالا ایک گاؤں ہے۔ زلزلے سے چند دن پہلے ایک بچے کی پیدائش ہوئی۔ پیدائش کے 3-4 دن بعد اچانک وہ بالکل عام آدمیوں کی طرح بولنے لگا اور کہنے لگا کہ یہاں ایک وبا آنے والی ہے۔ قرآن پاک میں موئے مبارک پڑا ہے جو اس کو پانی میں ڈبو کر وہ پانی پیئے گا وہ بچ جائے گا۔ میں نے (راقم نے) اپنی آنکھوں سے یہ دیکھا اور اپنے کانوں سے سنا۔ میں گھر آیا اور اپنی عزیزہ سے کہا کہ وضو کر کے قرآن پاک لاؤ۔ جب میں نے اسے کھولا تو اس میں سے واقعی موئے مبارک نکلا اور میں نے اسے پانی میں ڈبو کر وہ پانی پی لیا۔ کچھ دن بعد میں نے دوبارہ موئے مبارک نکالنے کیلئے قرآن پاک کھولا تو وہ نہیں تھا۔ بچہ یہ بتانے کے 2-3 دن بعد وفات پا گیا۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ موئے مبارک ہر گھر میں نہیں نکلا بلکہ چند گھروں میں ہی ظاہر ہوا اور وہ لوگ بچ گئے۔

خواب میں تباہی کی بشارت:۔ ضلع باغ میں ایک ساتھی کو خواب نظر آیا کہ تباہی آنے والی ہے اور فرشتے آسمان سے بڑے بڑے گرز مار رہے ہیں۔ انہوں نے صبح مدرسے میں فون کر کے خواب کی اطلاع کی۔ قاری صاحب نے حکم دیا کہ سب ساتھیوں کو میدان میں جمع کر لو اور گیس سلنڈروں کو زمین میں دبا دو۔ سب ساتھی ایک سکول کے میدان میں جمع ہو گئے۔ اگلی صبح وہاں فجر کی اذان دی گئی تو ضلع باغ کے علاقے میں سے کوئی نماز کیلئے نہ آیا کچھ دیر بعد ہی زلزلہ آ گیا اور سب کچھ ختم ہو گیا لیکن ہمارے مدرسے کے کسی فرد کو نقصان نہ پہنچا۔

فلاحی کام کرنے کی برکت:۔ مظفر آباد میں ایک بزرگ میاں بشیر گیلانی گاؤں سے آئے اور وہاں بہت سے فلاحی کام کروائے اور مساجد وغیرہ تعمیر کروائیں اور زلزلے سے چند دن پہلے اچانک سب کچھ چھوڑ کر گاؤں واپس چلے گئے۔ زلزلے سے کچھ لمحے قبل اپنی اہلیہ سے کہنے لگے کہ جلدی باہر نکلو۔ تباہی آنے والی ہے۔ انکی اہلیہ کہنے لگی کہ آپ دعا کریں یہ عذاب ٹل جائے۔ وہ کہنے لگے کہ یہ میرے بس سے باہر ہے یہ بہت بڑا عذاب ہے۔ ابھی یہ باتیں ہو رہی تھیں کہ زلزلہ آیا اور ان کا مکان گر پڑا۔ تقریباً 2 ماہ بعد ان کی نعش نکالی گئی جو کہ بالکل صحیح سلامت تھی اور ان کی وصیت کے مطابق ان کے عقیدت مندوں نے شہر میں ان کی تدفین کی۔

پانی کا صدقہ بلاؤں کا آزمودہ توڑ

عوام الناس کیلئے پانی کا انتظام کرنا بہت خیر وبرکت کا باعث ہے۔ حضرت عبداللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ کے پاس ایک شخص آیا اور عرض کی کہ سات برس سے میرے گھٹنے میں زخم ہے۔ ہر قسم کی دوا اور علاج کر چکا ہوں لیکن کسی سے فائدہ نہیں ہوا۔ بڑے بڑے طبیبوں سے رجوع کر چکا ہوں۔ حضرت عبداللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ جس جگہ پانی کی قلت ہو وہاں ایک کنواں بنوا دو۔ مجھے اللہ کی ذات سے امید ہے کہ جب اس میں سے پانی نکل آئے گا تو تمہارے گھٹنے کا خون بند ہو جائیگا۔ چنانچہ اس نے ایسا ہی کیا اور گھٹنے کا زخم اچھا ہو گیا۔

مشہور محدث ابوعبداللہ بن حاکم رحمۃ اللہ علیہ کے چہرہ پر ایک زخم ہو گیا تھا ہر قسم کے علاج کئے لیکن کوئی بھی کارگر نہ ہوا۔ ایک سال اسی حال میں گزر گیا۔ ایک مرتبہ استاد ابوعثمان صابونی رحمۃ اللہ علیہ سے دعا کی درخواست کی۔ جمعہ کا دن تھا، انہوں نے بڑی دیر تک دعا کی اور مجمع نے آمین کہی۔ دوسرے جمعہ کو ایک عورت حاضر ہوئی اور ایک پرچہ پیش کیا۔ جس میں یہ لکھا کہ میں گزشتہ جمعہ کو جب گھر واپس گئی تو حاکم کیلئے بہت اہتمام سے دعا کی۔ میں نے خواب میں حضور اقدس ﷺ کی زیارت کی۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ حاکم سے کہہ دو کہ مسلمانوں پر پانی کی وسعت کرے۔ حاکم نے یہ سن کر اپنے گھر کے دروازے پر ایک سبیل قائم کر دی جس میں پانی کے بھرنے اور اس میں برف ڈالنے کا اہتمام کیا۔ ایک ہفتہ گزرا تھا کہ چہرے کے سب زخم بالکل ٹھیک ہو گئے۔ اس صدقہ سے لوگوں کو بے شمار فوائد حاصل ہوئے ہیں۔

حضرت سعدؓ نے نبی پاک ﷺ سے عرض کی کہ میری والدہ کا انتقال ہو گیا ہے۔ ان کے ایصال ثواب کیلئے کونسا صدقہ زیادہ افضل ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ پانی کا صدقہ۔ اس پر انہوں نے اپنی والدہ کے ایصال ثواب کیلئے ایک کنواں کھدوا دیا۔

حضور ﷺ نے پانی کو افضل اس لئے فرمایا کہ مدینہ طیبہ میں اس کی ضرورت زیادہ تھی۔ اول تو گرم ملکوں میں پانی کی ضرورت خاص طور پر ہوتی ہے اور مدینہ منورہ میں اس وقت پانی کی قلت تھی۔ پانی کا نفع بھی عام ہے اور ضرورت بھی عمومی ہے۔ ایک حدیث پاک میں ہے کہ جو شخص پانی کا سلسلہ جاری کر جائے تو جو انسان، جن یا پرندہ بھی اس سے پانی پیئے گا تو مرنیوالے کو قیامت تک اس کا ثواب ملتا رہے گا۔

ڈاکٹر سلمان احمد گڑھی شاہو میں کلینک کرتے ہیں انکی شادی کو کچھ سال گزرے تھے اور انکی اولاد نہیں ہوئی تھی۔ یہ صدقہ انکو بتایا اور انہوں نے اس پر عمل کیا۔ اللہ کے فضل سے انکے ہاں اولاد ہوگئی اور اس وقت ماشاء اللہ ان کے تین بچے ہیں۔ کچھ عورتوں کا ذہنی توازن ٹھیک نہیں تھا، اس پر عمل کرنے سے ان کا ذہنی توازن بالکل ٹھیک ہو گیا۔ ہمارے ایک دوست طاہر اسماعیل صاحب کے والد کو پیشاب کی تکلیف تھی، پانی کا انتظام کرنے سے ان کے والد کی تکلیف دور ہو گئی۔

(بھائی اسلام الدین، لاہور)

بیٹی بیٹے اور والدین کیلئے

نوشین، امریکہ

شہوت کا جذبہ ایک فطری خواہش ہے جس کا اصل مقصد نسل انسانی کو قائم رکھنا ہے۔ تجرد یا برہم چاریہ اسکی ضد ہے۔

جنسی قوت درحقیقت ایک طبعی قوت اور صلاحیت ہے۔ شہوت کا جذبہ ایک فطری خواہش ہے جسکا اصل مقصد نسل انسانی کو قائم رکھنا ہے۔ تجرد یا برہم چاریہ اسکی ضد ہے۔ ایک خاص وقت تک اس خواہش کا ترک کرنا درست ہے لیکن اسکا بالکل ترک کر دینا فطرت کے خلاف ہے۔ اس صلاحیت کا مقصد یہ بھی نہیں ہے کہ ہر وقت اس کی دھن سوار رہے۔ اسکا صحیح استعمال جائز انداز ہی میں اعتدال کیساتھ ہونا چاہئے۔ اس میں جسمانی لذت وراحت پوشیدہ ہوتی ہے تو روحانی اور قلبی سکون بھی ملتا ہے۔ ناجائز انداز اور کثرت، جسم وروح دونوں کو گھن کی طرح چاٹ جاتے ہیں۔ حیوانات اپنے دیگر افعال کی طرح اس فعل کے معاملے میں بھی کثرت کی راہ اختیار نہیں کرتے۔ اسکی کثرت کئی امراض کا سبب بن جاتی ہے جن میں سرعت انزال، جریان منی، دماغ کی کمزوری، چکر کی شکایت، جنون، رعشہ، فالج، ذیابیطس اور دق وسل جیسے گھلانے والے امراض قابل ذکر ہیں۔ یہ امراض وقت سے پہلے چل چلاؤ کا سامان کرتے ہیں۔

یہ طاقت اعتدال اور احتیاط کے ساتھ برتنے کی صورت میں لمبی عمر تک ساتھ دے سکتی ہے۔ مردانہ طاقت کے خاتمے کی کوئی حد مقرر نہیں کی جاسکتی۔ دواؤں اور غذاؤں کی بوتلوں پر تو ان کے قابل استعمال ہونے کی تاریخ درج کی جاسکتی ہے لیکن کسی جسم پر ایسا کوئی لیبل نہیں لگایا جا سکتا، تاہم عمر میں اضافے کے ساتھ بے احتیاطی اور بے اعتدالی کی وجہ سے یہ صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ طب جدید حال تک مردانہ قوت کے خاتمے یا اس کی عدم موجودگی کو نفسیاتی خامی قرار دیتی تھی لیکن اسکے بارے میں اس کا نظریہ اب قدیم مشرقی طبوں سے ہم آہنگ ہونے لگا ہے اور وہ ان طبوں کی طرح اسے مختلف عوامل واسباب کا نتیجہ قرار دینے لگی ہے۔ اس قوت کی راہ میں حائل کئی رکاوٹوں کو بڑھاپے کا نتیجہ قرار دیکر نظر انداز کرنیکا طریقہ ترک ہوتا جارہا ہے اور یہ بات تسلیم کی جارہی ہے کہ زندگی میں اعتدال اور تبدیلی کے ذریعے سے اس قوت کو تازہ دم اور تیز رکھا جا سکتا ہے۔

اس سلسلے میں تحقیق اور مطالعات کا سلسلہ جاری ہے۔ چنانچہ امریکہ میں ہونے والے ایسے مطالعے میں 1300 مردوں کو شامل رکھ کر ان کی اس صلاحیت کا جائزہ لیا گیا۔ ان میں 40 سے 70 سال کے افراد شامل تھے۔ اس مطالعے سے اندازہ ہوا کہ ان میں سے کسی نہ کسی مرد کو اس مسئلے کا سامنا تھا مثلاً ان میں اکثر نے عضو خاص میں دوران خون اور سختی نہ آنے کی شکایت کی۔ طبی اصطلاح میں اسے خیزی یا ایستادگی نہ ہونے کی شکایت کہتے ہیں۔ یہ بات بھی واضح ہوئی کہ ان میں اکثر شکایات قابل علاج تھیں بلکہ انہیں روکا بھی جا سکتا تھا یعنی صحت مند طرز حیات اختیار کر کے اس کمزوری سے بچنا ممکن اور آسان ہوتا ہے جس طرح گاڑی کی دیکھ بھال کرنے اور بروقت مرمت سے وہ برسوں بڑی عمدگی سے چلتی رہتی ہے، یہی حال انسانی جسم کا ہے۔ صحت کے اصولوں کی پابندی اور اعتدال کے ذریعے سے جنسی صلاحیت برقرار رکھی جاسکتی ہے یہاں ایسے چند اصولوں کا تذکرہ یقیناً مفید اور ضروری ہوگا۔

صحیح غذا اور ورزش:۔ اوپر ذکر کئے ہوئے طبی مطالعے سے ظاہر ہوا کہ جسم میں گاڑھے (غلیظ) قسم کے روغنی لحمیات (لیپو پروٹین) کی سطح میں کمی سے مردانہ صلاحیت بے کار ہو جاتی ہے۔ لیپو پروٹین لحمیات کی ایک قسم ہوتی ہے جو خون کے پلازما اور لمفاوی رطوبت میں موجود رہتے ہیں اور ان میں چربیاں یا دیگر چکنائیاں مثلاً کولیسٹرول شامل رہتی ہیں۔ یہ خون اور لمفاوی رطوبت میں چکنائیوں کی منتقلی کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ قلب کے امراض، ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے زیر علاج مریض ان امراض کی دواؤں کے استعمال سے آگے چل کر مکمل طور پر مردی قوت سے محروم ہو سکتے ہیں۔ اس کے برخلاف ان امراض سے محفوظ افراد میں یہ طاقت برقرار رہتی ہے۔ مردانہ طاقت کے مرکز واقع ڈلاس کے بانی، ڈاکٹر کینتھ گولڈ برگ کے مطابق ان امراض کا مقابلہ باقاعدہ ورزش اور صحت بخش غذاؤں کے ذریعے سے کیا جا سکتا ہے۔ ان کے ذریعے سے وزن خوب کم ہوتا ہے اور یہ امراض پاس نہیں پھٹکتے۔ اس لئے جوانی ہی سے باقاعدہ ورزش کی عادت ڈالنی چاہئے۔ اس کے ساتھ اچھی غذا کے استعمال اور باقاعدہ ورزش کی وجہ سے جسم میں خون کی روانی ٹھیک رہتی ہے۔ بہتر اور کامیاب جنسی صحت کے لئے اس کی بڑی اہمیت ہے۔ اس مطالعے سے اندازہ ہوا کہ اکثر افراد کا اصل مسئلہ شریانوں یعنی دوران خون کی کمی سے تعلق رکھتا تھا۔ ناقص دوران خون نے انہیں نامرد بنا دیا تھا۔ چربیلی اور روغنی اشیاء کے کثرت استعمال سے پرہیز کے علاوہ باقاعدہ ورزش سے نہ صرف یہ کہ کمر چوڑی نہیں ہوگی، بلکہ عضو خاص کی رگوں میں رکاوٹ نہیں ہوگی اور ان میں خون کا دورانیہ خوب ہوگا۔

فکر وتشویش سے بچیئے:۔ جنسی زندگی کی بقا اور صحت کے لئے صرف یہی ضروری نہیں کہ عضو خاص میں دوران خون ہوتا رہے بلکہ اس کیلئے ذہن کا خوف، فکر وتشویش سے آزاد ہونا بھی ضروری ہے۔ اس مطالعے سے یہ بات بھی ظاہر ہوئی کہ پستی، غصے اور عدم برداشت کا جنسی صلاحیت پر بڑا منفی اثر مرتب ہوتا ہے۔ غصے کے عادی مردوں میں سے 35 فیصد کی رجولیت کی طاقت کمزور تھی تو 20 فیصد مکمل طور پر ناکارہ تھے۔ ڈاکٹر گولڈ برگ کے مطابق اس اعتبار سے ذہنی دباؤ، فکر وپریشانی اور کرب سے نجات بہت ضروری ہے۔ ہم جب بھی جذباتی طور پر بھڑکتے یا ذہنی پستی کا شکار ہوتے ہیں، ہمارے اعصاب ایک قسم کی ایڈرینالین رطوبت خارج کرتے ہیں جو خیزی کی قوت کو راستے ہی میں ختم کر دیتی ہے۔ اسی لئے چوری ڈکیتی کی واردات، گولیوں کے چلنے کے شور اور چیخ وپکار کے دوران کبھی خیزی نہیں ہوتی۔ آپ جب بھی پریشان ہوتے ہیں، ایڈرینالین آپ کے نظام میں داخل ہو کر عضو کی خیزی کی صلاحیت کو سیاہی چوس کاغذ کی طرح جذب کر لیتی ہے۔

ایک ناقابل یقین علاج

گوجرانوالہ کے ایک صاحب نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ مجھے فسچولہ یعنی پاخانے کی جگہ پر ناسور تھا۔ آپریشن کرایا لیکن آٹھ سال کے بعد دوبارہ تکلیف ہوگئی اور مسلسل پیپ بہتی رہتی تھی۔ سرجن کا مشورہ تھا کہ اب بڑا آپریشن ہوگا پھر SGPT اور OT جو کہ نارمل تقریباً 35 ہوتی ہے 200 سے زیادہ بڑھ گئی اور کسی بھی علاج اور دوائی سے کم نہ ہو رہی تھی۔ آخر خرج پر آیا تو کثرت سے زم زم اسی مرض کی نیت سے پیا۔ چند ہی دنوں کے بعد فسچولہ کا زخم پھٹ گیا اور بہت ہی زیادہ پیپ نکلی کہ گمان سے بھی بالاتر اور پھر زخم بالکل خشک ہوگیا۔ ادھر PT اور OT بالکل نارمل ہوگئے میں حیران ہوا اور میرا معالج پریشان۔ (محمد اسد، گجرات)

بہو سسرال کا دل جیت گئی

فرزانہ چوہدری
فیصل آباد

رشتوں میں خرابیاں چھوٹی چھوٹی باتوں سے بھی پڑ جاتی ہیں اور سنگین صورتحال اختیار کرلیتی ہیں اور معاملہ طلاق، علیحدگی اور الگ گھر تک پہنچ جاتا ہے

جانے کیوں بعض رشتوں میں کڑواہٹ بھری رہتی ہے۔ یہ کڑواہٹ کبھی تو اپنی ہی وجہ سے بھر جاتی ہے اور کبھی دوسرے بھرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ نازک رشتے ساس، بہو، نند، بھاوج اور میاں بیوی کے ہوتے ہیں۔ اگر ہر معاملے میں عقلمندی اور سمجھداری کا مظاہرہ کیا جائے تو یہ نازک رشتے خونی رشتوں سے بھی زیادہ پیارے لگنے لگتے ہیں۔ ان رشتوں میں خرابیاں چھوٹی چھوٹی باتوں سے بھی پڑ جاتی ہیں اور سنگین صورتحال اختیار کرلیتی ہیں اور معاملہ طلاق ،علیحدگی اور الگ گھر تک پہنچ جاتا ہے اور بعض اوقات شوہر کسی ایک جانب جھکاؤ کر دیتا ہے تو دوسرا فریق ناراض ہو جاتا ہے۔ میری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی۔ انسان جو خلاؤں میں گھوم رہا ہے، اتنی عقل سلیم کا مالک ہوتے ہوئے ان معاملات میں اتنا بے بس کیوں ہے؟ بات صرف اپنی غلطی کے اعتراف کی ہے اگر انسان غلطی کا اعتراف کرنا سیکھ جائے تو اسی فیصد معاملات سلجھ سکتے ہیں مثلاً بعض اوقات اس بات پر جھگڑا ہو جاتا ہے کہ کھانا ٹائم پر نہیں بنا۔ اب بیوی کہتی ہے کہ میں مشین ہوں جو سارے کام بھی کروں اور ٹائم پر کھانا بھی بناؤں۔ پھر بچوں کی دیکھ بھال میں کون میرا ساتھ دیتا ہے۔ آپ تو بس حکم چلاتے رہتے ہیں۔ یہ بات بڑھتے بڑھتے کہاں سے کہاں پہنچ جاتی ہے اور بیچ میں ساس نند کی دخل اندازی بہو کو اور گرم کر دیتی ہے۔ اگر شوہر کے وقت پر کھانا نہ بننے کے جواب میں بیوی یہ کہے کہ غلطی ہوگئی، وقت کا احساس نہیں ہوا یا میں مصروف تھی، کہہ دے تو بات لمبی ہونے سے پہلے ہی ختم ہو جاتی ہے۔

اسی طرح ساس اگر کوئی کام کر رہی ہے تو بہو کا حق بنتا ہے کہ وہ کہے امی لایئے میں کر دوں۔ آپ نے ساری عمر کام کیا اب ہمیں کام کا موقع دیں تو ساس کو بھی بہو بیٹی لگے گی اور بہو کو بھی اچھا لگے گا۔ بہو کھانا بناتی ہے۔ کھانے میں کوئی کمی رہ جاتی ہے تو بجائے ڈانٹ ڈپٹ کے پیار سے کہے، بیٹی نمک کم ہے یا مرچ تیز ہے۔ تو جواب میں بہو بھی پیار سے غلطی مانتے ہوئے یہ کہے کہ ذہن میں نہیں رہا یا کچھ بھی پیار سے کہہ دے۔ لیکن اگر بہو لال پیلی ہو کر یہ کہنے لگے کہ آپ خود اپنا کھانا بنا لیا کریں، مجھے تو ایسا ہی بنانا آتا ہے تو ساس کو وہ بیٹی نہیں لگے گی جو ماں کی بات ہنس کر سن لے بلکہ بہو ہی لگے گی جو کبھی بیٹی نہیں بن سکتی۔ اس طرح کے اور بھی واقعات زندگی میں رونما ہوتے ہیں جس میں غلطی اپنی ہی ہوتی ہے مگر ماننے سے انکاری ہونے کی وجہ سے لڑائی جھگڑے پیدا ہوتے ہیں اگر والدین بیٹی کو اچھی تربیت، اچھے طور طریقے سکھا کر رخصت کریں تو لڑائی جھگڑے کی نوبت نہیں آتی اور بیٹی ہر رشتے کو نبھاتی ہے۔ چاہے وہ بیوی کا ہو، بہو کا ہو، بھابی کا ہو یا دیورانی جیٹھانی کا۔ یہ ضروری نہیں کہ اچھے خاندان اور اچھے جہیز سے ہی بہو سسرال کے دل جیت سکتی ہے بلکہ اچھے طور طریقوں سے وہ سسرال میں نام پیدا کر لیتی ہے۔ لوگوں کے ذہنوں میں ساس بہو کے رشتے کیلئے طرح طرح کی سوچیں ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ تالی دو ہاتھ سے بجتی ہے، کوئی کہتا ہے ماں بیٹے کی محبت کو تقسیم نہیں کر سکتی، کوئی بہو کو کہتا ہے کہ یہ جھگڑے پیدا کرنے کی ماہر ہے۔ آخر لوگ گھروں کے معاملات دوسروں تک کیوں پہنچاتے ہیں اور دوسرے تماشا دیکھتے ہیں۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ بات بہو کے میکے میں نہ جائے کہ وہ اصل حقیقت سے ناآشنا ہوتے ہیں۔ یہ نہیں دیکھتے کہ قصور بیٹی کے سسرال والوں کا ہے یا بیٹی کا ہے۔ وہ بیٹی کے سسرال کو ہی برا بھلا کہیں گے اور اپنی بیٹی کو لے جائیں گے اور اس کے سسرال والوں کو مجبور کریں گے کہ گھٹنے ٹیکتے ہوئے آئیں اور اپنی بہو کو لے جائیں۔ اس کا ردعمل یہ نکلے گا کہ وہی بہو سسرال میں بیٹی کی بجائے بہو ہی کہلائے گی۔ اگر گھر کے معاملات گھر میں ہی نبٹا لئے جائیں تو رشتے بھی برقرار رہتے ہیں اور زندگی بھی خوشگوار رہتی ہے۔ سسرال والوں کو چاہئے کہ بہو کے جہیز کو لیکر جھگڑا نہ کریں۔ کم جہیز ہے یا نکما ہے۔ یہ باتیں بہو کو آپ سے دور کر سکتی ہیں بلکہ سوچئے کہ خاندانی بہو نصیب والوں کو ملتی ہے اور زندگی کی خوشیاں ساز و سامان سے یا دھن دولت سے نہیں ملتیں بلکہ لب و لہجے ،طور طریقوں، آداب و اطوار کے حسن سے ملتی ہیں۔ گھر کے بڑوں کا حق ہے کہ بہو اور بیٹی میں فرق روا نہ رکھیں بلکہ بہو کو بیٹی کا درجہ دیں اور محبت کی برابر تقسیم کریں۔ بہو بیٹی کا حق ہے کہ اگر غلطی ان کی نکلے تو اس کا مسئلہ نہ بنائیں، معافی مانگیں اور بہو کی غلطی ہے تو وہ شرمندگی کا اظہار کرے۔ بیٹی کی غلطی ہے تو وہ غلطی کا اعتراف کرے اور معافی مانگے۔ اس سے انصاف کے تقاضے بھی پورے ہونگے۔

ایک اہم مسئلہ جو تقریباً بیٹیوں کے والدین کو لاحق ہے کہ ان کی دو، تین، یا پانچ بیٹیاں ہیں مگر وہ اپنے اپنے سسرال میں خوش نہیں ہیں۔ کیا وجہ ہے کہ سب الگ الگ گھروں میں ہیں مگر سب کو یہی مسئلہ ہے کہ سسرال والے اچھے نہیں ہیں۔ والدین بھی بجائے یہ دیکھنے کے کہ غلطی ان کی اپنی بیٹیوں کی کتنی ہے اور سسرالی رشتے داروں کی کتنی ہے؟ قصور سسرالی رشتے داروں کا نکالتے ہیں۔ حالانکہ کچھ ان کے اپنے ہی خاندانی لوگ ہیں وہ بھی غلط کہلواتے ہیں۔ اگر معاملات کو ٹھنڈے دماغ سے دیکھیں تو آپ ان معاملات کو سلجھا سکتے ہیں۔ اپنی بیٹیوں کو سمجھایئے۔ انہیں بتایئے کہ جس طرح ہم تمہارے والدین ہیں اسی طرح ساس سسر تمہارے والدین ہیں، جس طرح ہمارے بیٹے بیٹیاں تمہارے بھائی بہن ہیں اسی طرح دیور، جیٹھ، نندیں تمہارے بھائی بہن ہیں، جس طرح ہم تمہیں ڈانٹ سکتے ہیں وہ بھی تمہیں ڈانٹ سکتے ہیں، جس طرح تمہارے بھائی بہن تم سے روٹھ جاتے تھے تو تم منا لیتی تھی اسی طرح تمہاری نندیں، تمہارے دیور بھی تم سے روٹھ سکتے ہیں، تم انہیں بھی منایا کرو۔ یہ باتیں ایک طرف تو بیٹی کو سسرال میں رشتوں کی پہچان سکھاتی ہیں تو دوسری طرف وہ بیٹی سسرال میں بیٹی ہی رہتی ہے بہو نہیں بنتی۔ ان رشتوں میں نفرت بھی ہم ہی بھرتے ہیں اور محبت بھی ہم ہی بھرتے ہیں۔ اب سوچئے کہ زندگی جنت بنانا چاہتے ہیں یا جہنم؟

والدین کو چاہئے کہ بیٹیوں کو اچھی تربیت دیں تاکہ وہ آپ کیلئے بوجھ نہ بنیں۔ شاید اسی لئے لوگ بیٹیوں کو بوجھ کہتے ہیں۔ شادی سے پہلے بھی والدین انہیں لوگوں کی گندی نظروں سے بچاتے ہیں اور شادی کے بعد انہیں سسرال میں بسانے کی کوشش کرتے ہیں اور اگر بات نہ بنے تو وہ قسمت کا رونا روتے ہیں۔ بہو ایک خاندان کو جوڑ کر رکھ سکتی ہے۔ وہ چاہے تو شوہر کو اس کے عزیزوں سے جوڑے رکھے اور چاہے توڑ ڈالے۔ اگر وہ شوہر پر حق جما سکتی ہے تو شوہر پہلے ایک ماں باپ کا بیٹا، بہن بھائیوں کا بھائی ہے ،اسکے بعد اس کا شوہر ہے۔

ایمان کی سلامتی کیلئے نماز

اس نماز کے پڑھنے والے کا ایمان دنیا سے سلامت جاتا ہے۔ **نماز کا طریقہ:** دو رکعت بعد نماز مغرب اس طرح پڑھیں کہ اول رکعت میں بعد الحمد کے سات مرتبہ سورۃ الاخلاص اور دوسری رکعت میں بعد الحمد کے سات مرتبہ سورۃ الفلق اور ایک مرتبہ سورۃ الناس پڑھیں۔ سلام پھیرنے کے بعد سجدے میں جا کر تین مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔ **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ ثَبِّتْنِیْ عَلَی الْاِیْمَانِ**۔ (محمد علی)

 جگر کے مریضوں کیلئے: جگر کے مریض کیلئے کالے چنوں کا استعمال بہت مفید ہے۔ چاہے تو سالن کے طور پر کھائے اور چاہے تو ابال کر، ہر طرح مفید ہے

(بقیہ:۔خانم بازار کی موتی طوائف)

والے نور نے اس گھر کے ظاہر و باطن کو اجالے کی لہریں لیتے ہوئے سمندر میں نہلا دیا ہے۔ شاہ صاحب اٹھتے ہیں اور اپنا رومال کندھے پر ڈال کر اور گھر والوں کو سلامتی کی دعا دے کر چل دیتے ہیں۔ مولانا یعقوب بھی پیچھے پیچھے ہیں، دل ہی دل میں کٹ رہے ہیں کہ اتنے عالی گھرانے کا فرزند اور ایسے بدنام کوچے میں! آخر دل کی بات زبان پر آجاتی ہے۔ شاہ صاحب جامع مسجد کی سیڑھیوں پر پہنچتے ہیں تو یہ ان سے جاملتے ہیں اور کہتے ہیں: ''میاں اسماعیل! تمہارے دادا ایسے تھے، تمہارے چچا ایسے اور تم ایسے خاندان کے ہو جس کو بادشاہ سلامی دے رہے ہیں مگر تم نے اپنے آپ کو بہت ذلیل کر لیا ہے، اتنی ذلت اچھی نہیں''۔ شاہ صاحب ان کی طرف حیرت بھری نظروں سے دیکھتے ہیں جیسے انہوں نے کوئی بہت ہی غیر متوقع بات کہہ دی ہو، پھر کھڑے ہو جاتے ہیں، ٹھنڈی سانس بھرتے ہیں اور کہتے ہیں: ''مولانا! یہ آپ کیا فرمارہے ہیں؟ آپ اس کو میری ذلت سمجھتے ہیں! یہ تو کچھ بھی نہیں۔ میں تو اس روز سمجھوں گا کہ میری عزت ہوئی جس روز دلی کے بدمعاش میرا منہ کالا کر کے اور گدھے پر سوار کر کے مجھے چاندنی چوک میں نکالیں گے اور میں پکار پکار کر کہہ رہا ہوں گا اللہ نے یہ فرمایا اور اللہ کے رسولؐ نے یہ فرمایا۔'' مولانا محمد یعقوب خود کہتے ہیں یہ جواب سن کر مارے شرم کے پانی پانی ہو گیا اور زبان بند ہو گئی اور اس کے بعد مجھے زندگی بھر ان سے آنکھ ملانے کی جرات نہ ہوئی۔

(بقیہ:۔بہن کی فریاد بھائیوں کے نام)

کو زندہ لوگوں سے زیادہ اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ ان کا نام لیکر ہزاروں لوگوں کو کھانا کھلایا جائے اور زندہ لوگ دوائی اور روٹی کو ترستے رہیں۔ دنیا داروں کے طعنوں کا اتنا خیال ہے۔ کیا مالک حقیقی کے ارشادات کو بھول گئے ہیں کہ والدین کے اولاد پر کیا حقوق ہیں؟ فی زمانہ بہت کم لوگ ایسے ہیں جو اپنے والدین کی خدمت کرتے ہیں ورنہ اکثریت ماں باپ کی نافرمان ہے۔ خود میرے اپنے مشاہدے میں ایسے بہت سے واقعات آئے۔ والدین کی نافرمانی سے اگلے جہان میں تو جو عذاب سہنا پڑے گا اس کے بارے میں کوئی نہیں سوچتا اسی دنیا میں مختلف تکلیفوں اور مصائب کو برداشت کرنا پڑ رہا ہے۔ کسی نے سوچا کہ زندگی اتنی تکلیف دہ کیوں ہو گئی ہے۔ بے سکونی کیوں ہے۔ ہماری اولاد ہمارے ہاتھوں سے کیوں نکلتی جارہی ہے؟ یہ ہمارے اپنے اعمال کا کیا دھرا ہے جو واپس ہمیں کو مل رہا ہے۔ اولاد کو برا کہنے والے غیر جانبدار ہو کر اپنا محاسبہ کریں گے تو ساری بات سمجھ آجائے گی کیونکہ کسی دانا کا قول ہے کہ انسان جو بوتا ہے وہی کاٹتا ہے۔ ببول بو کر گلابوں کی تمنا کرنے والے احمقوں کی جنت میں رہتے ہیں۔

(بقیہ:۔دعا کی طاقت)

پھر سرخ ہو گیا تو کیا وہ کلام الٰہی جو میں پڑھ رہا ہوں وہ بے اثر ہو جائیگا؟ اللہ پاک کا کرنا ایسا ہوا کہ اسی کلام الٰہی کی طاقت سے شہزادہ تھوڑی دیر میں اٹھ کر بیٹھ گیا۔ بادشاہ وقت بوعلی سینا کے پیروں میں گر پڑا۔ باقی تمام معالجوں سے معذرت کر لی اور بوعلی سینا نے دوا اور دعا دونوں طریقوں سے شہزادے کا علاج کیا اور اللہ کے حکم سے شہزادہ صحت یاب ہو گیا۔ قارئین کرام! میں نے یہ واقعہ اس لئے تحریر کیا کہ آج کے اس نفسا نفسی کے دور میں جہاں ہم لاکھوں روپے علاج پر خرچ کرتے ہیں، کبھی صحت یاب ہو جاتے ہیں، کبھی بیماری زور پکڑ لیتی ہے تو ہمیں حکیم طارق محمود مجذوبی جیسے بے لوث شخص کی قدر کرنی چاہئے اور اللہ کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ ہمیں حکیم صاحب جیسی نعمت میسر ہے جو حکمت کے ساتھ ساتھ روحانی عوامل سے بھی ہزاروں مریضوں کو فیضیاب کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمیں دو انمول خزانوں کی بھی قدر کرنی چاہئے جس سے پاکستان کے علاوہ دوسرے ممالک میں بھی لوگ مستفید ہو رہے ہیں۔ ورنہ آج کے اس لالچی دور میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ آپ سب بھی جانتے ہیں یہ تو بہتی گنگا ہے جتنا ہاتھ دھو سکتے ہیں دھولیں اور خوب فیض یاب ہوں۔

(بقیہ:۔نبوی ﷺ غذائیں نبوی ﷺ شفائیں)

بدن کی خشکی کو دور کرنے اور جلدی امراض مثلاً چنبل اور خشک گنج میں مفید ہے۔ سانس کے ہر قسم کے امراض کا بہترین علاج ہے۔ دمہ کے مرض کا اس سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ انفلوئزا اور نمونیہ کیخلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ زیتون کا تیل کلونجی میں ملا کر ناک میں ڈالنا نکسیر کے لئے مفید ہے۔ کھجور کا ذکر قرآن و حدیث میں متعدد بار آیا ہے۔ رسول اللہؐ نے کھجور کی تعریف ان الفاظ میں فرمائی حضرت رافع بن عمر المزنیؓ بیان فرماتے ہیں میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ ''عجوہ کھجور اور بیت المقدس کی مسجد کے گنبد دونوں جنت سے آئے ہیں''۔ آپؐ نوزائیدہ بچوں کے لئے کھجور کی گھٹی پسند فرماتے۔ حضرت ابوموسیٰ اشعریؓ بیان کرتے ہیں کہ میرے گھر لڑکا پیدا ہوا۔ میں اسے لیکر نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپؐ نے کھجور چبا کر اس کے منہ میں ڈالی۔ کھجور کے طبی فوائد درج ذیل ہیں۔ کمزوری کو دور کرنے والی قوت بخش غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ قولنج سے محفوظ رکھتی ہے۔ نہار منہ کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ جگر کو زہروں کے اثرات سے بچانے کے لئے اور شراب کے اثر کو زائل کرنے کے لئے کھجور ایک لاجواب تحفہ ہے۔ جگر کی بیماریوں کی بہترین دوا ہے۔ جگر کو تقویت دیتی ہے اور جگر کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ اسہال کو دور کرتی ہے۔ یرقان کا بہترین علاج ہے۔ جسم کو فربہ کرتی ہے۔ کھجور کی جڑ یا پتوں کی راکھ سے منجن کرنا دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ کھجور کی گٹھلی جلا کر دانتوں پر ملی جائے تو منہ کے تعفن کو دور کرتی ہے۔ دانتوں سے میل اتارتی ہے۔ بہتے خون کو روک لیتی ہے۔ زخم کو جلدی ختم کرتی ہے۔

(بقیہ:۔روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

باقاعدگی سے شرکت کرتے ہیں اور اس کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے ہمیں بہت بڑے نقصان سے بچایا۔ ہمارے اے سی کے اندر سے پانی نکل رہا تھا اور ساری رات ٹپکتا رہا۔ ہم نے دکھایا تو اے سی والے نے بتایا کہ یہ بہت بڑا اللہ کا کرم ہوا ہے کہ آپکا اے سی جلنے سے بچ گیا ہے۔ اس نے فوراً ٹھیک کر دیا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ہم اس نقصان سے بچ گئے۔ میں نے دوسرے دن خواب دیکھا یہی کمرہ ہے جہاں آپ بیٹھتے ہیں۔ میں اندر جانے لگتی ہوں تو مجھے آواز آتی ہے کہ ٹوکن یا ٹکٹ ختم ہو گئے ہیں۔ میں جب اندر داخل ہوتی ہوں تو دیکھتی ہوں وہاں پر بہت سی عورتیں ہیں اور مجھے یوں آواز آتی ہے کہ یہاں پر حضور ﷺ کا دیدار ہونا ہے۔ میں بہت خوش ہوتی ہوں۔ جس طرح پردہ لگا ہوا ہے انہوں نے پردے میں بیٹھ کر دیدار کرانا ہے مگر میری قسمت میں ان کا دیدار نہیں۔ مجھے آواز آتی ہے کہ ابھی آپکے دیدار کا ٹائم نہیں ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ میرے اندر کوئی کمی ہے جس کی وجہ سے میں دیدار رسول ﷺ نہیں کر سکتی۔ کمرے کے اندر اتنا نور ہے کہ میں بتا نہیں سکتی۔ میرے شوہر نیک ہو گئے ہیں اور ماشاء اللہ وظیفے کا انکو بہت فائدہ ہوا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مجھے اب بندوں کے خلوص کا پتہ چل جاتا ہے کہ یہ بندہ حاسد ہے یا میرا دشمن ہے۔ اللہ کے بعد آپکا بہت بہت شکریہ کہ آپ نے ہمیں اللہ کے حکم سے صحیح رستہ دکھایا اور ہمارے لئے دعائے خیر کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپکو انسانوں کی اور خدمت کرنے کی توفیق عطا کرے (آمین)۔ میں اپنے اللہ کا جتنا بھی شکر ادا کروں کم ہے کہ اس نے ایک نیک انسان کو وسیلہ بنا کر میری نیک خواہشات پوری کیں۔ درس میں ہمارے لئے ضرور دعائیں کریں۔ (عائشہ بنت طاہرہ سلطانہ)

(بقیہ:۔موسم گرما کی انمول سبزی)

کریلا اس کے لئے موثر غذائی و دوائی افادیت کا حامل ہے۔ 100 سے لیکر 250 گرام تک کریلے سالم کوٹ کر انکا پانی دو تین ہفتے استعمال کرنے سے معدے کا فعل درست کام کرتا ہے۔ قبض کشا ہونے کے سبب کریلا انسانی جسم سے ہر قسم کے زہروں اور رکے ہوئے فاسد مادوں کو بتدریج خارج کرتا ہے۔ موسم گرما میں کئی امراض وبائی صورت اختیار کر جاتے ہیں۔ ہیضہ ان میں سے ایک ہے۔ ہیضے کے ابتدائی مراحل میں کریلے کے پتوں اور پیاز کا جوس دو چائے کے چمچ اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا کر پینا مفید ہے۔ جگر کے تمام امراض میں کریلوں کا پانی مفید ہے۔ یرقان کے لئے کریلا بہت فائدہ مند ہے۔ جگر کی خرابی کے سبب استسقاء کے مرض میں تو تازہ کریلے کے 7 تولہ رس میں 2 تولہ شہد ملا کر روزانہ پینا مفید ہے۔ گیس اور معدے کی خرابی کے مریضوں کے لئے ایک چھٹانک سے 5 چھٹانک تک کریلے رات کو باہر رکھ کر صبح چھلکوں اور بیج سمیت پانی نکال کر پینا مفید ہے۔ یہ شوگر کے لئے بھی مفید ہے کیونکہ کریلے سے لبلبہ کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس لئے یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے اکسیر ہے۔ جوڑوں اور گھٹنیا کے درد، اعصابی امراض اور لقوہ و فالج میں مفید ہے کیونکہ کریلا خشک اور گرم مزاج ہے اس لئے رطوبت تحلیل کرتا ہے۔ فالج کے مریض اگر بکثرت کریلا پکا کر کھائیں تو جلد اس مرض سے نجات مل جائیگی۔ موٹاپا ایسی بیماری ہے جو دیگر بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ کریلوں کو خشک کر کے اس کا سفوف بنا کر روزانہ 2 گرام کھانے سے موٹاپا کم ہوتا ہے۔ کریلا گردے اور مثانے کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر دیتا ہے۔ گردہ کی پتھری میں کریلے کا رس 2 تولہ صبح شام استعمال کریں اس کے ساتھ زیتون کا تیل 2 تولہ دودھ میں ملا کر سوتے وقت پینا مفید ہے۔ بواسیر کے مریضوں کیلئے کریلے کے تازہ پتوں کا رس 3 چمچ ایک گلاس لسی میں ڈال کر روزانہ ایک ماہ تک صبح کے وقت پینا مفید ہے اور خونی بواسیر کے لئے کریلے کے پتوں یا سبزی کا رس ایک چھوٹا چمچ لے کر اس میں تھوڑی سی کھانڈ ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔ کالی کھانسی کے لئے مفید ہے کیونکہ اس میں شامل قدرتی اجزاء کھانسی کو جلد ختم کر دیتے ہیں۔ **استعمال:۔** اگر بچے کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو کریلے کے پتے کے 6 ماشہ رس میں تھوڑی سی ہلدی پیس کر پلانے سے قے اور اسہال کے ذریعے پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔ کریلے کا سالن تیار کرتے وقت اس کے بیج نکال کر صرف گھی میں بھونا جائے اور پانی بہت کم استعمال کیا جائے تو لذیذ سالن تیار ہوتا ہے۔ گوشت اور قیمے میں بھوننے سے اس کی لذت اور بڑھ جاتی ہے، کریلے پکانے سے قبل اس کی کڑواہٹ دور کرنے کے لئے اسے چھیل کر نمک لگا کے کچھ دیر کے لئے دھوپ میں رکھ کر دھولیں۔ اس کے بعد پکانے سے اس کی تلخی کم ہو جاتی ہے۔ کریلا نہ صرف غذائی ضرورت پوری کرتا ہے بلکہ خون کی خرابی کے لئے بھی اس کا استعمال سودمند ہے۔ **مضرات واحتیاط:۔** کریلا دیر ہضم ہے اس سے پیٹ میں گیس کی شکایت ہوتی ہے لیکن اگر کریلے کے ساتھ گرم مصالحہ بھی استعمال کریں تو اس کی خاصیت میں فرق آتا ہے۔ گرم مزاجوں کو کریلا کھانے سے گریز کرنا چاہئے۔ بخار میں کریلا نہ کھائیں، کریلے کے ساتھ سبز دھنیا، مناسب گھی اور دہی ملانے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ کریلے بار بار دھونے سے اس میں موجود نمکیات ختم ہو جاتے ہیں جس سے کریلے کی قدرتی تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ **بیرونی اثرات:۔** کریلے کو سرکے میں پیس کر لیپ کرنے سے گلے کی سوجن ختم ہوتی ہے۔ درد کی جگہ پر بار بار کریلے کے رس سے لیپ کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ موسم گرما میں ہونے والے پھوڑے پھنسیوں کے خاتمے کے لئے ایک چھٹانک سالم کریلا اور املتاس کے درخت کے تازہ پھول 50 گرام لیکر اس کو کوٹ کر اس کا پانی نکال کر پی لیں۔

عبقری 35 **دشمنوں سے نجات:** ہر نماز کے بعد 21 بار یہ آیت وَاللّٰهُ يَعْصِمُكَ مِنَ النَّاسِ ط (المائدہ: 67) پڑھنے سے کوئی دشمن نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتی کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹینن بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت، بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتی کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتی کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت -/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھٹنوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور ففس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ، دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے۔ جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدُ للہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔